KARLOS ARGUIÑANO

1000

RECETAS DE ORO

Planeta

1000 RECETAS DE ORO

KARLOS ARGUIÑANO

Planeta

Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**

Haber cumplido 50 años como cocinero, de ellos 30 en televisión, ha sido gracias al excelente equipo que me acompaña, tanto en el restaurante y la escuela de cocina como en la productora de televisión. Sin todos ellos no habría sido posible hacer este trabajo.

NOTA

SOBRE EL USO DEL HORNO

Siempre que se indique la temperatura a la que se ha de hornear un alimento, el horno habrá de calentarse previamente, hasta alcanzar los grados requeridos, antes de introducirlo

SOBRE EL USO DE LA OLLA RÁPIDA

Todos los tiempos de cocción han de contarse a partir del momento en que suba la válvula

INTRODUCCIÓN

El primer día que me puse delante de una cámara de televisión para cocinar pensé que aquello no duraría mucho, a lo sumo tres meses. Qué equivocado estaba; han pasado casi treinta años y desde entonces no he parado. He cocinado más de seis mil recetas en televisión y todavía me sigue sorprendiendo el juego que dan una cebolla, unos pimientos, una sartén y un chorrito de aceite. Desde el principio tuve claro que quería cocinar recetas sencillas y económicas. Cocina casera y con productos de temporada; en televisión no haría el tipo de recetas que cocinaba en el restaurante, eso es otra historia. En el programa cocinaría como en casa para la familia. Así comencé y así sigo.

Para seleccionar las mil recetas que contiene este libro tenía un amplio repertorio donde elegir —son muchos años cocinando— y al final me he quedado muy satisfecho con el resultado. Decidí escoger la mayor variedad posible. De esta forma quiero dar una solución a aquellas personas «que no saben qué poner» a la hora de preparar la comida. Creo que, tanto por cantidad como por variedad, será fácil encontrar una receta para cada ocasión. Para que todo resulte más sencillo las he repartido en once apartados. Entrantes es el primero, con un buen surtido de platos de picoteo donde, por supuesto, no faltan las croquetas. Le siguen las ensaladas y seguro que más de una sorprenderá por lo variopinto de sus ingredientes. El capítulo dedicado a las hortalizas es uno de los más amplios. Desde las alcachofas hasta las zanahorias, hay recetas con todos los productos de la huerta. También he incluido un apartado para las legumbres: mi afición a los platos de cuchara cada día crece un poco más. Una sección interesante es la dedicada al arroz, un producto saludable y muy versátil que permite cocinarlo junto a un sinfín de ingredientes. Tampoco podía faltar el capítulo de pastas y masas donde he incluido algunas *pizzas*. Igualmente he dedicado una sección a sopas y cremas; las hay frías y calientes para que haya donde elegir según la época del año. Otro capítulo es para los huevos; me apasionan, me parecen un manjar y, además, el juego que dan en la cocina es increíble. A continuación, llega uno de los grandes apartados del libro, el que se ocupa de las carnes. Ahí he incluido recetas con ganado vacuno, porcino, ovino y caprino, además de una amplia selección de aves. Otra de las grandes secciones que no podía

faltar es la dedicada a pescados y mariscos. Me hice cocinero mirando al mar, mi restaurante está enfrente del mar y me casé con una pescadera; tres poderosas razones para que en mi cocina nunca falte el pescado fresco. Y, para cerrar el libro, un capítulo dedicado exclusivamente a los postres. Aquí tengo que agradecer la ayuda de mi hermana Eva, con la que hemos hecho una amplia selección de más de 120 recetas sabrosas y sencillas.

A lo largo de mi vida, como podréis comprobar en este libro, he cocinado todo tipo de productos, pero el que nunca me ha faltado es el cariño. Os aseguro que sin él es imposible hacer buena cocina.

Karlos Arguiñano

ENTRANTES

TOSTAS DE CALABACÍN Y PAVO AL PESTO

Ingredientes (4 p.)

1 hogaza de pan
175 g de pechuga de pavo cocida
1 calabacín
12 tomates pera en conserva
4 dientes de ajo
40 g de piñones
50 g de queso parmesano
aceite de oliva virgen extra
albahaca
sal
perejil

Elaboración

Con ayuda de un cuchillo de sierra, corta 4 rebanadas grandes de pan. Colócalas sobre la placa del horno y tuéstalas en el horno a 180 ºC durante 6-8 minutos.

Lava el calabacín, córtalo en lonchas oblicuas y cocínalas a la plancha con un chorrito de aceite. Sazónalas y resérvalas.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y ponlos a rehogar en otra sartén con un chorrito de aceite. Añade los tomates escurridos y saltéalos durante 2-3 minutos. Sazona.

Pica las hojas de albahaca, los piñones y el pavo. Coloca todo en un bol y ralla encima el queso. Riégalo con un buen chorro de aceite de oliva y mezcla bien.

Coloca las tostas en una placa de horno, cúbrelas con las lonchas de calabacín, los tomates con los ajos y el pesto con pavo. Gratínalas en el horno.

Sirve y decora con unas hojas de perejil.

TOSTAS DE QUESO FRESCO Y *TAPENADE*

Ingredientes (4 p.)

8 rebanadas de pan tostadas
80 g de queso fresco
100 g de aceitunas negras (sin hueso)
1 cucharadita de alcaparras
½ cucharada de piñones
2 anchoas en aceite
½ diente de ajo
zumo de ½ naranja
perejil

Elaboración

Para hacer la *tapenade*, pica las aceitunas y colócalas en un vaso batidor. Añade las alcaparras, las anchoas, los piñones y el ajo pelado y finamente picado. Vierte el zumo de naranja y tritura con la batidora eléctrica hasta que quede una pasta homogénea.

Unta la *tapenade* en las tostadas y coloca encima de cada tostada una loncha de queso fresco. Decora con una hojita de perejil.

TOSTAS DE PAVO, AGUACATE Y QUESO DE CABRA

Ingredientes (4 p.)

1 pan de hogaza
175 g de pechuga de pavo cocida
2 aguacates
300 g de queso de cabra
50 g de rúcula
25 g de piñones
8 aceitunas negras (sin hueso)
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Con ayuda de un cuchillo de sierra, corta 4 rebanadas grandes de pan. Colócalas sobre la placa de horno y tuéstalas un poco.

Pela el diente de ajo, pícalo y ponlo en el mortero, agrega las aceitunas picaditas y májalo todo bien. Añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra y mezcla bien. Unta las rebanadas de pan con la pasta de aceitunas y ajo.

Corta el queso en lonchas y pon 2 lonchas sobre cada tosta. Salpica el queso con los piñones e introduce las tostas en el horno para que se calienten un poco.

Retira las tostas del horno y coloca una loncha de pavo encima de cada una.

Pela los aguacates, córtalos en lonchas y repártelos sobre el pavo.

Mezcla en un bol un chorrito de aceite, unas gotas de vinagre y una pizca de sal. Adereza las hojas de rúcula con la vinagreta y espárcelas sobre las tostas.

BLOODY MARY CON BERBERECHOS

Ingredientes (4 p.)

400 ml de zumo de tomate
½ copita de vodka
500 g de berberechos
4 ramitas de apio
1 cucharadita de salsa picante
1 cucharadita de salsa inglesa
zumo de 1 limón

pimienta negra
sal

Elaboración

Pon a calentar un poco de agua en una tartera (cazuela amplia y baja), agrega los berberechos, tapa y espera a que se abran.

Separa la carne de las conchas. Prepara 4 palitos de brocheta y ensarta en cada uno de ellos 6-8 berberechos. Reserva.

Llena una jarra con hielos y añade el zumo de tomate, una pizca de sal, una pizca de pimienta negra, el vodka, el zumo del limón, la salsa picante y la salsa inglesa. Mezcla bien y reparte el contenido en 4 copas (ayudándote de un colador para que no pasen los hielos). Introduce una brocheta de berberecho y una ramita de apio en cada una y sirve.

HUMMUS CON ZANAHORIA, PEPINO Y APIO

Ingredientes (4 p.)

200 g de garbanzos cocidos
1 cucharada de pasta de sésamo
comino
aceite de oliva virgen extra
zumo de ½ limón
sal
1 pepino
3 zanahorias
4 ramas de apio
pan tostado

Elaboración

Tritura los garbanzos con la pasta de sésamo y coloca la mezcla en un bol. Añade una pizca de comino, otra de sal y el zumo de limón. Agrega un chorro de aceite y mezcla bien.

Pela las zanahorias y córtalas en bastones.

Limpia el apio y el pepino y córtalos en bastones.

Sirve el hummus y acompáñalo con los bastones de hortalizas y el pan tostado.

CROQUETAS DE AJOS Y GAMBAS EN *BRICK*

Ingredientes (4 p.)

6 láminas de pasta *brick*
24 gambas
24 ajos frescos
500 ml de leche
50 g de harina
aceite de oliva virgen extra
perejil picado
sal

Para la salsa:

las cabezas de las gambas
1 boniato
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 copita de *brandy*
1 l de agua
aceite de oliva virgen extra
2 ramas de estragón
perejil picado
sal

Elaboración

Pela las gambas, trocea las colas y reserva las cabezas.

Para la masa de croquetas, pica los ajos frescos en cilindros y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega las gambas. Saltéalas brevemente e incorpora la harina. Rehoga y vierte la leche poco a poco, sin dejar de remover con la varilla. Añade un poco de perejil picado, sazona y

cocina durante 6-8 minutos aproximadamente. Pasa la bechamel a una fuente y deja que se enfríe.

Para la salsa, pela y lamina los dientes de ajo y rehógalos brevemente en una cazuela con un chorrito de aceite. Pica la cebolla y añádela. Pela el boniato, córtalo en dados e incorpóralo. Rehoga y agrega las cabezas de las gambas y las hojas de estragón. Vierte el *brandy* y flambea. Cubre con agua, pon a punto de sal, añade perejil picado y cocina todo durante 15 minutos. Tritura, cuela y reserva.

Corta las láminas de pasta *brick* por la mitad, extiéndelas sobre una superficie lisa y coloca en cada mitad una porción de masa de croquetas. Envuélvelas formando un paquete, de manera que queden bien cerradas, y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente. Retíralas y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve la salsa en el fondo de los platos y coloca encima las croquetas. Decora con perejil.

BAGUETTES RELLENAS DE ENSALADILLA

Ingredientes (4 p.)

6 *baguettes* pequeñas
1 patata
1 zanahoria
1 huevo
1 aguacate
10 aceitunas rellenas
100 g de atún en aceite
4 pepinillos en vinagre
sal
perejil

Para la mayonesa:

1 huevo
150-200 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Corta las puntas de las *baguettes*, quítales la miga y resérvalas.

Pon a calentar una cazuela con agua. Lava la patata y añádela. Pela la zanahoria, córtala por la mitad y agrégala a la cazuela junto con 1 huevo. Sazona. Cuando lleve 10 minutos hirviendo, retira el huevo, y a los 20-25 minutos, retira la zanahoria y la patata.

Corta la zanahoria en daditos y colócalos en un bol. Pela la patata y el huevo, córtalos en dados e incorpóralos al bol. Abre el aguacate por la mitad, retira la pulpa y aplástala con un tenedor. Agrégala al bol. Pica finamente las aceitunas y los pepinillos y añádelos. Desmenuza el atún y agrégalo. Mezcla todo bien.

Pon 1 huevo en un vaso batidor, agrega un chorrito de vinagre, una pizca de sal y el aceite. Introduce el brazo de la batidora y enciéndela. Mantenla unos segundos y, cuando empiece a ligar, realiza movimientos ascendentes y descendentes hasta que ligue del todo. Mezcla la mayonesa con la ensaladilla.

Coloca la ensaladilla en una manga pastelera y rellena las *baguettes*. Envuélvelas en film transparente y mételas en el frigorífico durante 20 minutos. Sácalas, retírales el film y corta cada *baguette* en 4 trozos. Sirve y decora con unas hojas de perejil.

BROCHETAS DE ANCHOAS Y GUINDILLAS

Ingredientes (4 p.)

16 anchoas frescas (boquerones)
28 guindillas en vinagre
1 boniato
8 aceitunas negras (sin hueso)
harina
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la salsa:

6 filetes de anchoa en salazón
125 ml de aceite de oliva virgen extra
1 vaso de leche
3 dientes de ajo

Elaboración

Para la salsa, pela los dientes de ajo y cuécelos con la leche. Escúrrelos y colócalos en el vaso de la batidora. Pica las anchoas y añádelas. Vierte el aceite, tritura y reserva.

Pela el boniato y córtalo en rodajas finas (tipo chips; puedes ayudarte de una mandolina). Fríelas en una sartén con abundante aceite no muy caliente. Sazona y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Limpia las anchoas frescas de cabezas y espinas y saca los lomos. Coge un palito (largo) de brocheta e inserta una aceituna negra en el extremo. Seguidamente, intercala 8 lomos de anchoa (enroscados) con 7 guindillas en cada palito. Termina el montaje colocando otra aceituna negra en el extremo. Repite el proceso con el resto de los ingredientes. Enharina las brochetas y

fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Coloca las brochetas en un plato, salséalas y acompáñalas con los chips de boniato.

BOCADOS DE QUESO ROQUEFORT Y NUECES

Ingredientes (16 uds.)

- 500 ml de leche
- 100 g de queso roquefort
- 12 nueces
- 1 cebolleta
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 50 g de harina
- 20 g de mantequilla
- harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar)
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- pimienta
- sal

Elaboración

Pela los dientes de ajo, la cebolleta y la zanahoria, pícalos y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona.

Cuando se ablanden un poco, agrega las nueces y el queso. Incorpora la harina y rehógala un poco. Vierte la leche poco a poco y cocina a fuego suave durante 6-8 minutos sin dejar de remover con una varilla. Añade un poco de perejil picado y salpimienta.

Pasa la masa a un recipiente de cristal, úntala con la mantequilla y deja que se enfríe. Métela en la nevera y déjala unas 3-4 horas.

Corta la masa en cuadrados y pásalos por harina, huevo batido y pan rallado. Fríelos en una sartén con abundante aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto

con papel absorbente. Sirve los bocados y adorna los platos con unas hojas de perejil.

SAQUITOS DE VERDURAS CON SALSA DE LECHE

Ingredientes (4 p.)

4 hojas de pasta *brick*
2 cebollas
700 g de acelgas
2 puerros
4 anchoas en salazón
250 ml de leche evaporada
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela las cebollas, córtalas en juliana y rehógalas en una sartén con aceite durante unos 15 minutos. Vierte la leche, salpimienta y cocina todo junto durante 5-8 minutos. Reserva la salsa.

Limpia los puerros y pícalos finamente. Pica bien las acelgas. Pon los puerros a pochar en una sartén con un chorrito de aceite y, cuando estén un poco pochados, añade las acelgas y rehógalas durante 5 minutos. Pasa todo a un bol y agrega las anchoas picaditas. Deja que se temple.

Rellena con la mezcla las hojas de pasta *brick* y ciérralas a modo de saquitos. Átalas con cuerda de cocina. Unta la placa de horno con unas gotas de aceite y coloca encima los saquitos. Hornéalos a 200 ºC durante 4-5 minutos.

Sirve la salsa de leche y cebolla en el fondo de los platos y coloca encima los saquitos. Adórnalos con unas hojas de perejil.

PUERROS CON SALSA ROMESCO

Ingredientes (4 p.)

8 puerros grandes
sal

Para la salsa:

1 tomate grande maduro
90 g de miga de pan tierno
3 dientes de ajo
2 ñoras
aceite de oliva virgen extra
1 trocito de guindilla
1 cucharadita de pimentón
sal
perejil

Elaboración

Pon las ñoras a remojo en agua tibia y deja que se hidraten bien. Escurre el agua, separa la carne de la piel y reserva. Pon a remojo la miga de pan.

Limpia los puerros, retirándoles la parte inferior (la de los pelos) y la superior (la verde). Cuécelos en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15-20 minutos (dependiendo del grosor de los puerros).

Pica los ajos, trocea el tomate y escurre la miga de pan.

Para preparar la salsa romesco, coloca en un vaso batidor los ajos, la guindilla, el pimentón, las ñoras, el tomate y el pan. Sazona, añade un poco de aceite y tritura. Si hiciera falta, puedes colar la salsa.

Sirve los puerros cocidos y acompáñalos con la salsa romesco. Decora con una hojita de perejil.

BROCHETAS DE QUESO FRESCO Y KIWI

Ingredientes (4 p.)

200 g de queso fresco
3 kiwis
1 tomate

80 g de lechugas variadas
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Corta el queso en trozos de bocado. Pela los kiwis y córtalos en trozos de bocado. Ensarta, alternando, el queso fresco y el kiwi en palitos de brocheta.

Ralla el tomate, ponlo en un bol y sazónalo. Agrega aceite, vinagre y sal. Mezcla bien.

Lava las lechugas, sécalas, córtalas en juliana fina y ponlas en el fondo de una fuente. Coloca encima las brochetas y alíñalas con la vinagreta de tomate.

PUERROS EN VINAGRETA

Ingredientes (4 p.)

20 puerros
1 pepino
sal

Para la vinagreta:

½ tomate
1 huevo cocido
1 cebolleta
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Limpia bien los puerros, retirando las barbas y la parte verde. Pásalos por agua y elimina cualquier resto de tierra que puedan tener. Ponlos a cocer en la olla rápida con agua y una pizca de sal. Cierra la olla y cuécelos durante 2-3 minutos. Retíralos, escúrrelos y colócalos en una fuente.

Para hacer la vinagreta, limpia y pela el tomate, retírale las pepitas, córtalo en daditos y colócalo en un bol. Pica el huevo y la cebolleta e incorpóralos. Vierte un buen chorro de aceite, vinagre y una pizca de sal. Mezcla suavemente y deja macerar durante 6-7 minutos.

En el último momento, pela el pepino, córtalo en rodajas finas y ponlas alrededor de la fuente de los puerros, decorando. Salsea con la vinagreta.

SETAS GRATINADAS

Ingredientes (4 p.)

1.500 g de setas
1 cebolleta
2 dientes de ajo
600 ml de leche
60 g de harina

aceite de oliva virgen extra
perejil picado
sal

Elaboración

Corta los ajos y la cebolleta en daditos y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite.

Limpia las setas, pícalas e incorpóralas. Sazona y cocina a fuego suave durante 10 minutos.

Espolvorea con un poco de perejil picado, escurre el aceite y sirve en una fuente (o platos individuales).

Para la bechamel, rehoga la harina en una cazuela. Vierte la leche poco a poco sin dejar de remover. Sazona y cocina la bechamel durante 8-10 minutos.

Napa las setas y gratínalas en el horno hasta que se dore la bechamel.

TOSTAS DE AGUACATE

Ingredientes (4 p.)

4 rebanadas de pan
2 aguacates
8 anchoas en aceite
germinados de cebolla

Elaboración

Tuesta las 4 rebanadas de pan.

Pela los aguacates, córtalos en lonchas finas y cubre con ellas las tostas de pan. Pon 2 filetes de anchoa sobre cada una.

Esparce por encima los germinados de cebolla y sirve.

ALBÓNDIGAS DE PATATA

Ingredientes (4 p.)

2 patatas (500 g)
150 g de jamón serrano
2 yemas de huevo
3 cucharadas de queso rallado
200 ml de salsa de tomate
harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
nuez moscada
pimienta
sal

Elaboración

Cuece las patatas durante 25 minutos en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. Pélalas y pásalas por el pasapurés.

Agrega el jamón bien picado, las yemas de huevo, el queso rallado, una pizca de nuez moscada, una pizca de sal y otra de pimienta. Mezcla bien, coge pequeñas porciones y forma unas bolitas.

Pásalas por harina, huevo y pan rallado y fríelas en una sartén o cazuelita con abundante aceite.

Escurre y sirve. Acompáñalas con la salsa de tomate caliente.

CHAMPIÑONES A LA PLANCHA CON GAMBAS

Ingredientes (4 p.)

16 champiñones
32 gambas
4 dientes de ajo
1 guindilla cayena
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pica los ajos finamente y ponlos en el mortero. Añade la cayena y un poco de sal gruesa. Machaca todo, vierte un poco de aceite y mezcla bien.

Retira el tallo de los champiñones y enjuaga los sombreros en un bol con agua. Retíralos y sécalos un poco.

Calienta la plancha, úntala con un poco del majado y coloca los champiñones dejando la parte del agujero hacia abajo. Riégalos con un poco del majado. Espolvoréalos con perejil picado y cocínalos durante 3 minutos. Dales la vuelta, rocíalos con un poco del majado y cocínalos durante 3 minutos más.

Pela las gambas, sazónalas y cocínalas brevemente en la plancha.

Ensarta con un palillo 2 gambas y un champiñón. Repite la operación con el resto de los champiñones y las gambas. Sirve en una fuente amplia y decora con una rama de perejil.

CROQUETAS DE BONITO

Ingredientes (6 p.)

250 g de bonito fresco
750 ml de leche
1 puerro
1 zanahoria
1 cebolleta
2 dientes de ajo
75 g de harina
100 ml de salsa de tomate
harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Limpia bien el puerro, pícalo y ponlo en una cazuela. Cúbrelo con la leche y cuécelo a fuego suave durante 6-8 minutos. Cuela y reserva la leche.

Pela y pica los dientes de ajo. Pela la cebolleta y córtala en daditos pequeños. Pela la zanahoria y rállala. Pon las verduras a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando cojan un poco de color, añade el bonito en daditos. Rehoga un poco y agrega la harina. Cocínala un poco y pon a punto de sal.

Vierte la leche poco a poco y cocina la masa durante 6-8 minutos. Incorpora la salsa de tomate, mezcla bien, pasa la masa a un recipiente y deja que se enfríe.

Saca la masa del recipiente y córtala en triángulos. Pásalos por harina, huevo batido y pan rallado. Pon a calentar abundante aceite en una sartén y fríe los triángulos. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sirve las croquetas y adorna con unas hojas de perejil.

AGUACATES RELLENOS DE SALMÓN

Ingredientes (4 p.)

4 aguacates
8 lonchas de salmón ahumado
½ escarola
perejil

Para la mayonesa:

1 huevo
150 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Pon el huevo, un chorrito de vinagre, una pizca de sal y el aceite en el vaso batidor. Tritura los ingredientes con una batidora hasta que liguen.

Corta los aguacates por la mitad. Vacíalos con una cuchara y pica su carne. Pica también el salmón.

Mezcla los aguacates y el salmón en un bol, añade la mayonesa y mezcla bien, hasta conseguir una ensaladilla ligada. Rellena con ella los aguacates.

Lava la escarola, sécala, trocéala y colócala en el fondo de una fuente. Pon encima los aguacates y adorna con unas hojas de perejil.

APIO CON QUESO

Ingredientes (4 p.)

4 tallos de apio
200 g de queso de untar
½ diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil

Elaboración

Limpia los tallos de apio, retirándoles los hilos.

Pon el queso en un bol, agrega una cucharada de aceite, un poco de perejil picado y el ajo bien picadito.

Rellena los tallos de apio con la mezcla y córtalos en trozos de bocado.

Sirve y adorna con una rama de perejil.

RULOS DE PAVO Y PIÑA CON PISTO

Ingredientes (4 p.)

12 lonchas de pechuga de pavo
¼ de piña
1 cebolleta
150 g de calabaza
1 calabacín
1 berenjena
16 aceitunas verdes (sin hueso)
16 aceitunas negras (sin hueso)
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la pasta orly:

100 g de harina
100 ml de cava
2 huevos
8 g de levadura
sal

Elaboración

Separa las claras de las yemas y colócalas en dos recipientes diferentes. Mezcla un poco las yemas y añádeles la harina y la levadura tamizadas. Mezcla e incorpora el cava. Sazona. Mezcla bien, cubre con film transparente y deja que repose durante 30 minutos. Con ayuda de una batidora de varillas

eléctrica, monta las claras e incorpóralas a la masa anterior con movimientos suaves y envolventes.

Pela y pica la cebolleta y la calabaza. Pica el calabacín y la berenjena. Pocha las verduras en una sartén con aceite. Sazona. Una vez pochadas, corta las aceitunas por la mitad y añádelas. Mezcla todo bien.

Pela y corta 12 bastones de piña. Extiende las lonchas de pavo sobre la tabla, coloca encima de cada una un bastón de piña y envuélvelos. Ensártales un palillo, introduce los rulos en la masa y fríelos (de dos en dos) en una cazuelita con aceite muy caliente. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sirve el pisto con los rulos de pavo y piña. Adorna con unas hojas de perejil.

MEJILLONES EN SALSA DE TOMATE PICANTE

Ingredientes (4 p.)

1 kg de mejillones
½ vaso de vino blanco
perejil

Para la salsa de tomate picante:

5 tomates maduros
1 puerro
1 cebolla
1 cebolleta
1 pimiento morrón asado
½ guindilla picante
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Limpia los mejillones retirándoles cualquier adherencia que puedan tener. Quítales las barbas. Pon el vino a calentar en una tartera (cazuela amplia y baja), agrega los mejillones, tápalos y espera a que se abran.

Retira una de las conchas y coloca el resto en una fuente grande.

Limpia el puerro y pícalo. Pica la cebolla y la cebolleta. Pon las verduras a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando cojan un poco de color, agrega el pimiento troceado. Trocea los tomates e incorpóralos y añade también la guindilla picante. Cocina todo a fuego medio durante 20 minutos aproximadamente. Tritura la salsa y, si hiciera falta, pásala por un chino. Sazona.

Salsea los mejillones y adorna la fuente con unas hojas de perejil.

FRITOS VARIADOS

Ingredientes (4 p.)

8 chuletillas de cordero asadas
16 gambas peladas

200 g de anillas de calamar
16 ajos frescos
aceite de oliva virgen extra
sal
1 limón (para decorar)

Para la pasta orly*:*

2 huevos
200 g de harina
½ sobre de levadura
½ botellín de cerveza
sal

Elaboración

Para la pasta *orly*, monta las claras a punto de nieve, añade la harina y mezcla bien. Incorpora las yemas, la levadura y la cerveza. Sazona y revuelve hasta que quede una pasta ligera y homogénea. Deja reposar la masa durante media hora.

Sazona las chuletillas, las gambas, los calamares y los ajos frescos, introdúcelos en la pasta *orly* y fríelos en una sartén con abundante aceite caliente.

Retíralos y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve y adorna la fuente con el limón.

HUMMUS DE BERENJENA CON PAN DE SEMILLAS

Ingredientes (4 p.)

3 berenjenas
1 cebolleta
2 dientes de ajo
15 g de nueces peladas
1 cucharada de zumo de limón

8 rebanadas de pan de molde
2 claras de huevo
30 g de semillas de sésamo
40 g de pipas de calabaza
aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de comino en polvo
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Unta una bandeja de horno con aceite. Corta las berenjenas y la cebolleta por la mitad. Colócalas sobre la bandeja dejando la parte de la piel hacia arriba y agrega los ajos sin pelar. Sazona, riega todo con un buen chorro de aceite y asa las verduras a 190 ºC durante 30 minutos.

Retira la bandeja del horno y, cuando se enfríen, pela los ajos, la cebolleta y las berenjenas. Trocéalos y colócalos en una jarra. Trocea las nueces y añádelas.

Agrega también un par de cucharadas de aceite, el zumo de limón y el comino. Salpimienta y tritura con la batidora eléctrica hasta conseguir una pasta fina.

Coloca una rebanada de pan sobre un trozo de papel de horno, úntala con clara batida, espolvoréala con las pipas de calabaza y las semillas de sésamo y cúbrela con otro trozo de papel de horno. Repite el proceso con todas las rebanadas de pan. Estíralas con un rodillo y tuéstalas en el horno a 190 ºC hasta que se doren.

Sirve el hummus con el pan tostado y adorna con unas hojas de perejil.

CESTAS DE PRIMAVERA

Ingredientes (4 p.)

4 obleas de pasta *brick*
200 g de habas frescas, peladas y cocidas
200 g de guisantes frescos, pelados y cocidos
200 g de setas de primavera
50 g de jamón
1 cucharadita de harina
4 tiras finas de puerro escaldadas
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la salsa de guisantes:

250 g de guisantes frescos pelados
600 ml de agua
1 patata grande
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Para la salsa, pon a cocer los guisantes y la patata pelada y troceada en una cazuela con el agua. Sazona y añade el aceite. Aproximadamente en 15 minutos estarán en su punto. Tritura y reserva. Si la salsa queda espesa, puedes aligerarla agregando un poco más de agua.

Corta el jamón en taquitos y saltéalo en una sartén con un poco de aceite. Añade la harina y rehógala un poco. Incorpora las setas de primavera (troceadas a mano), las habas y los guisantes. Sazona y rehoga durante 5-6 minutos.

Deja enfriar la farsa y rellena con ella las obleas. Ciérralas y átalas con las tiras de puerro. Coloca las cestas sobre la placa y hornéalas hasta que se doren (6 minutos aproximadamente).

Para servir, calienta la salsa de guisantes, salsea el fondo de los platos con ella y coloca una cesta encima de cada uno.

CROQUETAS DE JAMÓN Y POLLO

Ingredientes (6 p.)

100 g de jamón serrano
200 g de pollo cocido
1 l de leche
100 g de mantequilla
100 g de harina
1 huevo cocido (picado)
perejil
harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pon la mantequilla en una cazuela y fúndela a fuego suave.

Pica el jamón y el pollo y añádelos. Incorpora la harina y rehógala bien. Vierte la leche poco a poco y remueve la masa hasta que la leche quede perfectamente integrada. Sazona y cocina la salsa bechamel durante 8-10 minutos sin dejar de remover.

Añade el huevo y un poco de perejil picado y mezcla bien.

Pasa la masa a una fuente y, cuando se temple, tápala con un trozo de film transparente para evitar que se forme costra. Introdúcela en el frigorífico hasta que esté bien fría.

Corta la masa en porciones y moldea las croquetas. Enharínalas, pásalas por huevo y pan rallado y fríelas hasta que se doren en una sartén con aceite caliente.

Retíralas y escúrrelas sobre una fuente cubierta con papel absorbente.

Sirve y adorna con unas ramitas de perejil.

SAQUITOS DE MORCILLA Y PERA CON SALSA DE COL

Ingredientes (4 p.)

8 hojas de pasta *brick*
1 morcilla de verduras (350 g)
1 pera
250 g de col
2 cebolletas
250 ml de nata
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Corta la col en juliana fina. Saltéala en una cazuela con un chorrito de aceite. Vierte la nata. Sazona y cocina durante 15 minutos. Tritura y reserva.

Corta en daditos las cebolletas y ponlas a pochar en una sartén con aceite. Sazona. Pela la pera, córtala en daditos y añádela. Cocina brevemente.

Cuece la morcilla a fuego suave en una cazuela con abundante agua. A los 10 minutos, sácala y retírale la piel. Mézclala con el pochado de cebolleta y pera. Cocina el conjunto durante 3 minutos y deja templar.

Extiende las hojas de pasta *brick* sobre una superficie lisa. Rellénalas con la farsa de cebolleta, pera y morcilla. Ciérralas con cuerda de cocina como si fueran saquitos. Hornéalos a 190 ºC durante 8-10 minutos.

Sirve los saquitos y acompáñalos con la salsa de col. Adorna con unas hojas de perejil.

CHAMPIÑONES EN SALSA DE VINO

Ingredientes (4 p.)

800 g de champiñones
1 cebolla
1 diente de ajo
1 ½ cucharada de harina
1 trozo de guindilla picante
1 vaso de vino blanco
8 rebanadas de pan frito
aceite de oliva virgen extra
perejil picado
sal

Elaboración

Pica finamente la cebolla y el ajo y ponlos a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite.

Retira la parte inferior de los champiñones (la que tiene tierra), enjuágalos en un bol con abundante agua, escúrrelos y sécalos un poco. Agrégalos (enteros) a la cazuela de la cebolla. Añade la harina y rehógala. Incorpora la guindilla y el vino blanco. Sazona y espolvorea con perejil. Cocina a fuego lento durante 35-40 minutos.

Sirve los champiñones y acompáñalos con las rebanadas de pan frito.

PIMIENTO ADOBADO CON CHAMPIÑONES

Ingredientes (4 p.)

- 4 pimientos morrones
- 200 g de champiñones
- 1 cebolleta
- aceite de oliva virgen extra
- ½ vaso de vinagre de vino
- 3 cucharadas de azúcar moreno
- 2 hojas de laurel
- sal

Elaboración

Lava los pimientos y colócalos en una bandeja de horno. Rocíalos con un chorrito de aceite y sazónalos. Ásalos en el horno a 190 ºC durante 35-40 minutos.

Deja que se templen, retírales el tallo y las semillas y pélalos. Córtalos en tiras y resérvalos en un bol. Reserva también el jugo que hayan soltado.

Limpia los champiñones, córtalos en láminas finas y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Agrégalos al bol de los pimientos. Añade también las hojas de laurel, el azúcar, una pizca de sal y el vinagre. Mezcla todo bien y deja reposar en el frigorífico durante toda la noche.

Sirve en una fuente y adórnala con la cebolleta cortada en trozos grandes.

CROQUETAS DE SALMÓN

Ingredientes (6 p.)

200 g de salmón fresco (limpio)
100 g de salmón ahumado
750 ml de leche
90 g de harina
1 yema de huevo
harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
eneldo
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Trocea el salmón fresco, salpimiéntalo y cocínalo brevemente en una cazuela con un chorrito de aceite. Retira el salmón, deja que se temple, desmenúzalo y resérvalo.

Añade un poco más de aceite a la cazuela donde has cocinado el salmón, agrega la harina y rehógala un poco. Vierte la leche poco a poco, sazona y cocina la bechamel durante 8-10 minutos. Incorpora el salmón fresco y el salmón ahumado picadito y mezcla bien. Pica el eneldo finamente, agrégalo y mezcla. Pon a punto de sal.

Retira la cazuela del fuego y añade la yema de huevo. Mezcla bien. Pasa la masa a una fuente, cúbrela con film transparente y deja que se enfríe.

Corta la masa en cuadrados, pásalos por harina, huevo batido y pan rallado y fríelos en una sartén con abundante aceite.

Escurre las croquetas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Pásalas a una fuente y decora con unas hojas de perejil.

ENSALADAS

ENSALADILLA DE PATATA CON SALMÓN Y AGUACATE

Ingredientes (4-6 p.)

- 2 patatas
- 200 g de salmón fresco
- 200 g de salmón ahumado
- 4 cucharaditas de huevas de trucha
- 1 aguacate
- 1 lechuga
- 1 cebolleta
- 2 huevos
- zumo de 1 limón
- vinagre
- aceite de oliva
- sal

Elaboración

Cuece las patatas y los huevos en una cacerola con agua hirviendo y sal. Deja cocer los huevos durante 10 minutos y las patatas durante 20-25 minutos. Escurre los huevos y las patatas, refresca y deja que se enfríen. Pela las patatas, trocéalas y colócalas en un bol. Pela y pica los huevos y añádelos al bol. Reserva.

Retira la piel al salmón fresco y córtalo en daditos. Colócalo en un bol, añade el zumo del limón y deja que marine durante 25 minutos. Pasado este tiempo, escurre e incorpora el salmón al cuenco del huevo y la patata. Pica el salmón ahumado y agrégalo. Pela el aguacate y la cebolleta, pícalos y añádelos. Aliña con aceite, vinagre y sal y mezcla bien todo.

Limpia bien las hojas de la lechuga, sécalas, trocéalas y colócalas en un bol. Aliña con aceite, vinagre y sal.

Reparte la lechuga en la base de 4 moldes individuales con forma de aro. Rellena los aros con la ensaladilla. Desmolda y coloca encima de cada ración una cucharadita de huevas de trucha.

ENSALADA DE CHAMPIÑONES Y CALABACÍN

Ingredientes (4 p.)

1-2 calabacines (según tamaño)
350 g de champiñones laminados
2 dientes de ajo
12 tomates cherry
1 granada
½ limón
1-2 calamares (según tamaño)
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil picado

Para la vinagreta de piñones:

25-30 g de piñones
zumo de ½ limón
aceite de oliva virgen extra
tomillo
sal

Elaboración

Limpia y corta los calamares en aros y escáldalos en una cazuela con agua hirviendo y sal durante 1 minuto. Escurre y resérvalos.

Pela un diente de ajo, pícalo finamente y colócalo en un bol. Agrega un poco de perejil picado y un buen chorro de aceite. Sazona y añade unas gotas de zumo de limón. Incorpora los calamares, mezcla bien y resérvalos.

Desgrana la granada. Reserva los granos.

Corta el calabacín en rodajas, unta la placa de horno con aceite y extiende encima las rodajas. Sazona y hornéalas durante 5 minutos a 200-220 ºC. Reserva.

Pela y lamina el otro diente de ajo y dóralo un poco en una sartén con aceite. Limpia y lamina los champiñones y saltéalos en la misma sartén. Sazona y resérvalos.

Para hacer la vinagreta, tuesta los piñones en una sartén sin nada de aceite y májalos en el mortero. Agrega un poco de tomillo, un chorro de aceite, el zumo de medio limón y una pizca de sal. Mezcla bien y reserva.

Para servir, reparte las rodajas de calabacín en 4 platos. Pon los champiñones salteados en el centro. Agrega también los tomates cherry cortados por la mitad, los aros de calamar y los granos de granada. Alíñalos con la vinagreta y sirve.

ENSALADILLA DE JUDÍAS VERDES Y MOLLEJAS DE PATO

Ingredientes (4 p.)

4 mollejas de pato confitadas
300 g de judías verdes
2 patatas
½ pimiento rojo
100 g de guisantes
8 aceitunas negras (sin hueso)
8 rebanadas de pan de molde de semillas
8 anchoas en salazón
sal
perejil

Para la mayonesa:

1 huevo
150-250 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Lava las patatas y ponlas a cocer en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal durante 30 minutos aproximadamente. Pasado este tiempo, escurre, pela y córtalas en daditos. Reserva.

Pela el pimiento, córtalo en daditos y cuécelo en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal durante 3-4 minutos. Escurre y deja que se enfríe. Resérvalo.

Corta 5 judías verdes en juliana y colócalas en un colador. Corta el resto de las judías en daditos. Pon las judías en daditos y los guisantes a cocer con una pizca de sal. Coloca el colador sobre la cazuela, de manera que se cuezan las judías en juliana al mismo tiempo, pero sin mezclarse con el resto. A los 12-15 minutos, escurre y reserva.

Para la mayonesa, casca el huevo en el vaso batidor, agrega una pizca de sal, un chorrito de vinagre y el aceite. Introduce el brazo batidor hasta el fondo y comienza a batir sin moverlo. Cuando empiece a emulsionar, mueve poco a poco hacia arriba y hacia abajo hasta que ligue.

Mezcla en un bol las patatas con el pimiento rojo, las judías verdes cortadas en daditos, los guisantes, las aceitunas picaditas y las mollejas cortadas en daditos. Sazona. Incorpora la mayonesa (reserva un poco para la presentación del plato). Mezcla bien y reserva.

Estira las rebanadas de pan de semillas con un rodillo y colócalas en una placa de horno. Hornéalas a 190 ºC hasta que se tuesten.

Para servir, pon una rebanada de pan tostado en el fondo de cada plato. Cubre con una capa de ensaladilla. Pon encima otra rebanada y termina con otro poco de ensaladilla. Acompaña con 2 anchoas en salazón por comensal, las judías en juliana y un poco de mayonesa. Decora con perejil.

ENSALADA TEMPLADA DE LENTEJAS Y LANGOSTINOS

Ingredientes (4 p.)

- 200 g de lentejas
- 8 langostinos
- 12 ajos frescos
- 8 espárragos verdes
- 2 zanahorias
- 8 ramilletes de hojas de zanahoria o de perejil
- 10 ramas de borraja
- 75 g de harina
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre de Módena
- agua fría
- sal

Elaboración

Pon las lentejas a cocer en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. Cuécelas a fuego suave durante 25-30 minutos. Es importante cocerlas poco, de manera que queden al dente y no se rompan. Una vez cocidas, escúrrelas y resérvalas en una ensaladera.

Separa las puntas de los espárragos. Corta el resto de los espárragos y los ajos en cilindros. Corta las zanahorias y las borrajas en bastones. Cuece todo en una cazuela con agua y sal durante 4-5 minutos. Reserva las puntas de los espárragos y agrega el resto de las verduras a la ensaladera de las lentejas.

Pela los langostinos y resérvalos.

Para hacer la vinagreta, saltea las cáscaras y las cabezas de los langostinos en una sartén con un poco de aceite. Ponlas en un colador y aplástalas para sacarles todo el jugo. Coloca el jugo en un bol, vierte un poco de aceite y un chorrito de vinagre y mezcla bien. Reserva.

Corta los langostinos por la mitad a lo largo.

Mezcla la harina con agua fría (a tu gusto) e introduce los langostinos en la mezcla de manera que queden bien embadurnados.

Fríe los langostinos en una sartén con abundante aceite caliente y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Haz lo mismo con los ramilletes de las hojas de zanahoria (embadurnar, freír y escurrir).

Aliña la ensalada de lentejas con la vinagreta de langostinos. Sirve la ensalada con los langostinos, los ramilletes rebozados y las puntas de espárragos.

ENSALADA OTOÑAL

Ingredientes (4-6 p.)

300 g de pochas
400 g de judías verdes
1 loncha gruesa de jamón cocido
1 tomate
1 cebolleta
100 g de queso fresco
aceite de oliva virgen extra
vinagre

sal
perejil

Elaboración

Coloca las pochas en la olla rápida con agua y sal. Pon la tapa y cuécelas durante 2 minutos. Escurre las pochas y deja que se templen en una fuente.

Limpia las judías verdes, retira bien los hilos, trocéalas y ponlas a cocer en una cazuela con agua hirviendo y sal. Tápalas y deja cocer durante 6-8 minutos. Escúrrelas y deja que se templen en una fuente. Aliña con un chorrito de aceite, vinagre y sal. Resérvalas.

Corta el queso fresco en lonchas y resérvalo.

Corta el jamón en dados y colócalos en un cuenco. Agrega el tomate pelado y picado. Pela y pica la cebolleta y añádela. Incorpora las pochas. Condimenta con perejil picado, un chorro de aceite, un chorrito de vinagre y sal. Mezcla bien.

Sirve a un lado del plato las pochas y al otro las judías verdes y las lonchitas de queso. Decora con unas hojas de perejil.

ENSALADA DE ARROZ CON MAYONESA DE AGUACATE

Ingredientes (4 p.)

200 g de arroz para ensaladas
2 muslos de pollo
3 cogollos
100 g de maíz cocido
10 tomates deshidratados en aceite
zumo de ½ limón
sal
cilantro
perejil

Para la mayonesa de aguacate:

½ aguacate
1 huevo
200 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Pon a calentar agua con sal. Agrega el arroz y cuécelo durante 20 minutos. Refresca, escurre y colócalo en un bol.

Cuece los muslos de pollo en una cazuela con agua hirviendo, sal y unas ramas de perejil durante 20 minutos. Retira, separa la carne de los muslos, desmígala y agrégala al bol.

Corta los tomates deshidratados en daditos y añádelos. Agrega también cilantro picado y el maíz. Sazona.

Para la mayonesa de aguacate, pon el huevo, una pizca de sal, un chorrito de vinagre y una buena cantidad de aceite en el vaso batidor. Introduce el brazo de la batidora, enciéndela y, cuando empiece a emulsionar, mueve el brazo hacia arriba y hacia abajo hasta que ligue. Pela el aguacate, córtalo en trozos, añádelo al vaso y tritúralo. Reserva un par de cucharadas de mayonesa para decorar los platos y añade el resto al bol con el arroz, el pollo, los tomates, el cilantro y el maíz. Mezcla bien.

Limpia los cogollos, separa las hojas y rellénalas.

Aligera la mayonesa sobrante agregando un poco de agua y el zumo de limón. Mezcla bien. Decora el plato con la mayonesa aligerada y con unas hojas de cogollos cortadas en juliana.

ENSALADA DE ENDIBIAS Y TRUCHA AHUMADA GINÉS GUIRADO

Ingredientes (4 p.)

- 4 endibias

4 lonchas de trucha ahumada
3 patatas
2 huevos
2 zanahorias
2 naranjas
4 rebanadas de pan
12 nueces
aceite de oliva virgen extra
vinagre de frambuesa
sal
perejil

Elaboración

Cuece los huevos (10 minutos) y las patatas (25 minutos) en una cazuela con agua y sal. Refresca los huevos, pélalos, pícalos y resérvalos. Pela las patatas, córtalas en rodajas y resérvalas.

Limpia las endibias y córtalas en juliana fina. Pela las zanahorias y rállalas. Pela las naranjas y saca los gajos en vivo. Trocea la trucha en trozos de bocado. Reserva todo.

Corta el pan en daditos y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente.

Casca las nueces, pélalas y fríelas un poco en una sartén con un chorrito de aceite. Retira las nueces y pasa el aceite a un bol pequeño. Agrega el vinagre y una pizca de sal. Mezcla bien.

Reparte las patatas en el fondo de los platos. Sazónalas y coloca encima la zanahoria rallada, las endibias, los trozos de trucha, los gajos de naranja y las nueces. Añade el huevo picado y el pan tostado. Riega con la vinagreta y decora con unas hojas de perejil.

ENSALADA DE ENDIBIAS Y SALMÓN AHUMADO

Ingredientes (4 p.)

- 3 endibias
- 250 g de salmón ahumado
- 2 huevos
- 2 cebolletas pequeñas
- 1 manzana
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- sal
- perejil

Para la vinagreta de mostaza:

2 cucharaditas de mostaza
zumo de ½ limón
aceite de oliva virgen extra
perejil picado
sal

Elaboración

Coloca los huevos en una cazuela, cúbrelos con agua y deja que hiervan durante 10 minutos. Refresca, pela, pica y reserva.

Retira las hojas externas de las endibias. Separa el resto de las hojas y límpialas con un trapo húmedo. Resérvalas.

Para la vinagreta, mezcla en un cuenco la mostaza con el perejil, el zumo de limón y un buen chorro de aceite de oliva. Mezcla, sazona y reserva.

Para el relleno, pica el salmón y la cebolleta finamente. Pela la manzana, descorazónala y córtala en dados. Mezcla en un bol la cebolleta, la manzana, el salmón y los huevos. Sazona y añade la mitad de la vinagreta. Mezcla bien y reserva.

Tuesta las semillas de sésamo en una sartén sin nada de aceite. Resérvalas.

Rellena las hojas de las endibias, riégalas con el resto de la vinagreta, espolvoréalas con el sésamo tostado y sirve.

ENSALADA DE TOMATE, PIMIENTOS Y SALMÓN

Ingredientes (4 p.)

4 tomates
3 pimientos verdes
2 hojas de acelga
200 g de salmón ahumado
aceite de oliva virgen extra
sal

Para el aliño:

1 diente de ajo
10 hojas de albahaca
1 cucharada de mostaza
2 cucharadas de yogur
1 cucharada de agua
1 cucharada de vinagre de vino
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Retira el pedúnculo a los tomates y corta cada uno en 8 gajos. Corta por la mitad, a lo ancho, cada gajo. Reparte sobre una fuente de horno, sazona y riega con un chorrito de aceite. Hornea a 200 ºC durante 5-8 minutos.

Lava los pimientos, córtalos en rodajas y saltéalos en una sartén con aceite. Sazona y retira a un plato.

Separa las hojas de acelga de las pencas. Corta las pencas en bastones y las hojas en dados. Saltea primero las pencas en una sartén con un chorrito de aceite durante 8 minutos. Agrega las hojas y saltéalas durante 3-4 minutos más. Sazona y reserva.

Corta el salmón en 16 filetes. Reserva.

Para el aliño, pica las hojas de albahaca y colócalas en un bol. Vierte un poco de vinagre y mezcla bien. Añade el yogur, el ajo picado, el agua, el aceite de oliva, la sal y la mostaza. Bate bien.

Coloca las acelgas (hojas y bastones) en la base de los platos. Agrega los triángulos de tomate, las rodajas de pimiento y el salmón ahumado fileteado. Sazona y adereza con el aliño. Sirve.

ENSALADA DE REMOLACHA Y QUESO CON PESTO DE PISTACHOS

Ingredientes (4 p.)

4 remolachas
300 g de judías verdes
100 g de queso tierno
50 g de pistachos
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
sal
un manojo de albahaca

Para los costrones:

½ lámina de pasta brisa
un puñado de semillas de sésamo
orégano en polvo

Elaboración

Pon las remolachas a cocer durante 1 hora en una cazuela con agua y sal. Deja que se templen, pélalas y córtalas en lonchas. Resérvalas.

Limpia las judías, córtalas en rombos y cuécelas durante 5 minutos con una pizca de sal. Escurre y reserva.

Para el aceite de albahaca, pon unas hojas de albahaca (reserva el resto) en un vaso batidor con un buen chorro de aceite de oliva y tritúralas con la batidora eléctrica. Reserva.

Para los costrones, extiende la pasta brisa sobre la placa de horno (forrada con papel de hornear), pincela con el aceite de albahaca y espolvorea con un poco de orégano en polvo y las semillas de sésamo. Corta la masa en cuadrados y hornéalos a 180 ºC durante 20 minutos. Resérvalos.

Corta el queso en 9 porciones. Reserva.

Para el pesto de pistachos, pon en un vaso batidor el resto de las hojas de albahaca, el diente de ajo pelado y laminado, una porción de queso, los pistachos pelados y un buen chorro de aceite. Tritura con la batidora eléctrica.

Para montar los platos, pon unas láminas de remolacha en el fondo, distribuye encima las judías verdes, el queso y los costrones. Salsea todo con el pesto de pistachos.

ENSALADA DE GARBANZOS Y *FOIE*

Ingredientes (4 p.)

300 g de garbanzos
300 g de *foie* fresco
1 cebolla blanca
2 huesos de rodilla de ternera
2-3 cebollas moradas
un puñado de germinados
harina
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta
perejil (opcional)

Para la vinagreta de maíz:

100 g de maíz cocido
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera. Calienta agua en la olla rápida. Coloca los garbanzos en una red y mételos en la olla. Añade la cebolla blanca cortada en cuartos y los huesos de rodilla. Sazona. Coloca la tapa y cuécelos durante 30 minutos. Saca los garbanzos, escúrrelos y resérvalos en un bol fuera de la red.

Pica las cebollas moradas en daditos y póchalas bien en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Una vez pochadas, mézclalas con los garbanzos. Reserva en un bol.

Para la vinagreta, mezcla en un bol un buen chorro de aceite con vinagre, sal y los granos de maíz. Mezcla y reserva.

Trocea el *foie* en dados, salpimienta, enharina y fríe brevemente a fuego fuerte en una sartén con unas gotas de aceite. Retira y reserva.

Para emplatar, coloca en el centro del plato los garbanzos con cebolla y, alrededor, los germinados. Esparce encima los dados de *foie* y aliña con la vinagreta. Puedes decorar con una rama de perejil.

ENSALADA DE INVIERNO CON BONIATO Y QUESO FRESCO

Ingredientes (4 p.)

2 boniatos
1 escarola
1 lechuga hoja de roble
1 granada
200 g de queso fresco
4 huevos
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la vinagreta:

1 cucharada de *tapenade* de aceitunas verdes
2 filetes de anchoa en salazón
vinagre de grosella
aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Pela los boniatos, córtalos en dados y colócalos en una bandeja de horno. Rocíalos con un chorrito de aceite y sazónalos. Hornéalos a 190 ºC durante 20 minutos. Resérvalos.

Cuece los huevos durante 10 minutos. Deja que se templen, pélalos y córtalos en cuartos. Resérvalos.

Para la vinagreta, pon el *tapenade* en un bol, pica las anchoas finamente y añádelas. Vierte un chorrito de vinagre y un buen chorro de aceite y mezcla bien. Deja reposar para que se mezclen los sabores.

Separa las hojas de la escarola y de la lechuga, lávalas, escúrrelas y córtalas a tu gusto.

Corta el queso en dados.

Corta la granada por la mitad y golpéala con una cuchara hasta que salgan todos los granos.

Monta la ensalada a tu gusto, sazona y aliña con la vinagreta.

COGOLLOS RELLENOS SOBRE TOMATE CONFITADO

Ingredientes (4 p.)

2 cogollos
6 tomates
1 cebolleta
200 g de medallones de queso de cabra
200 g de bonito en aceite
4 huevos
150 ml de vinagre de Módena
aceite de oliva virgen extra
sal
1 cucharadita de azúcar

Para la mayonesa:

1 huevo
150-250 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Pon los huevos a cocer durante 10 minutos en un cazo con agua y sal. Refresca, pela, reserva una de las yemas y pica el resto. Resérvalos.

Para confitar los tomates, retírales el pedúnculo y, por la parte de abajo, hazles unos cortes superficiales en forma de cruz. Escáldalos en una cazuela con agua hirviendo durante 1 minuto. Refresca, pela, pica y cocínalos a fuego suave durante 15 minutos en una sartén con un poco de aceite, una pizca de sal y otra de azúcar.

En un cazo, pon el vinagre de Módena a reducir a fuego medio. Cuando reduzca a la mitad, apaga el fuego. Resérvalo.

Para hacer la mayonesa, coloca el huevo en el vaso batidor, añade una pizca de sal, un chorrito de vinagre y el aceite. Introduce el brazo de la batidora

hasta el fondo del vaso y, cuando comience a emulsionar, muévelo suavemente hacia arriba y hacia abajo hasta que ligue bien. Reserva la mayonesa.

Pela la cebolleta, pícala finamente y colócala en un bol. Agrega el bonito desmigado y los huevos cocidos y picados. Incorpora la mayonesa y mezcla bien.

Corta la base de los cogollos, separa las hojas y rellénalas con la mezcla anterior. Coloca encima de cada hoja un medallón de queso. Sirve 3 hojas rellenas por comensal, acompaña con el tomate confitado y ralla por encima la yema de huevo reservada. Decora con unos hilos de vinagre de Módena.

ENSALADA DE LECHUGA, GARBANZOS COCIDOS Y REMOLACHA

Ingredientes (4 p.)

1 lechuga
200 g de garbanzos
1 remolacha cocida
semillas de sésamo
sal

Para el aliño de mostaza:

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharaditas de mostaza de Dijon
vinagre de vino

Elaboración

Pon a remojar los garbanzos la víspera (con ocho horas de remojo es suficiente).

Escurre los garbanzos, introdúcelos en la olla a presión y cúbrelos con abundante agua fría. Sazona. Cierra la olla y cuece los garbanzos durante 30 minutos. Una vez transcurrido este tiempo, deja que la olla se enfríe. Escurre

los garbanzos y resérvalos. (Guarda el caldo, que podrás utilizar otro día como base para una buena sopa.)

Lava las hojas de lechuga, sécalas y córtalas en juliana fina. Colócalas en una fuente.

Corta la remolacha en pequeños dados y añádelos a la lechuga. Esparce los garbanzos por encima.

Mezcla en un bol el aceite, la mostaza y unas gotas de vinagre. Con ayuda de una varilla o un tenedor, bate bien todos los ingredientes para que quede una salsa homogénea.

Aliña la ensalada, sazónala y salpícala con las semillas de sésamo.

ENSALADA DE HABITAS CON ALIÑO DE MENTA

Ingredientes (4 p.)

- 500 g de habitas
- 2 naranjas
- hojas de lechuga variadas (batavia, hoja de roble, lollo)
- 12 huevos de codorniz
- 200 g de beicon
- 50 g de piñones
- sal

Para la vinagreta de menta:

- 1 cucharada de miel
- 4-5 hojas de menta
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre
- sal

Elaboración

Pela las habitas y cuécelas en una cazuela con agua y sal durante 6-8 minutos. Escúrrelas y reserva.

Pon agua a cocer en una cazuelita. Agrega los huevos de codorniz y cuécelos durante 5 minutos. Pélalos, córtalos por la mitad y reserva.

Lava las hojas de lechuga, sécalas bien, trocéalas y resérvalas.

Para hacer la vinagreta de menta, mezcla en un bol la miel con el vinagre, el aceite, la sal y las hojas de menta bien picaditas. Mezcla bien y reserva.

Pela las naranjas, saca los gajos en vivo y resérvalos.

Corta el beicon en tiras y fríelo en una sartén sin aceite. Añade los piñones y tuéstalos.

Sirve todos los ingredientes a tu gusto y aliña con la vinagreta.

ENSALADA DE OREJA DE CERDO

Ingredientes (4 p.)

2 orejas de cerdo
150 g de hojas de lechuga variadas
2 patatas
1 cebolla
1 zanahoria
40 g de pistachos
1 hoja de laurel
10 granos de pimienta
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la vinagreta:

4 tomates secos
aceite de oliva virgen extra
vinagre
1 cucharada de cebollino picado
sal

Elaboración

Para la vinagreta, pica los tomates secos y colócalos en un bol. Agrega aceite, vinagre y sal y mezcla bien. Deja macerar mientras preparas el resto de la receta. A la hora de servir, añade el cebollino picado y mezcla bien.

Coloca las orejas de cerdo en la olla rápida. Pela la cebolla y la zanahoria, córtalas por la mitad y añádelas a la olla. Añade también la hoja de laurel y los granos de pimienta. Cubre con agua, sazona, cierra la olla y cuécelas durante 30 minutos. Abre la olla, escurre las orejas, trocéalas y pásalas a una placa de horno untada de aceite. Hornéalas a 190 ºC durante 12 minutos. Deja que se templen.

Cuece las patatas durante 20-25 minutos en una cazuela con agua y sal. Deja que se templen, pélalas y córtalas en dados.

Lava las hojas de lechuga, sécalas, trocéalas y colócalas en una fuente.

Pela los pistachos y pícalos un poco.

Monta la ensalada a tu gusto, alíñala con la vinagreta y salpícala con los pistachos picados. Sirve.

ENSALADA DE INVIERNO CON FRUTOS DE MAR

Ingredientes (4 p.)

- 1 lenguado
- 2 calamares
- 16 gambas
- 1 escarola
- 2 zanahorias

75 g de harina
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Para la vinagreta:

2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
vinagre
azafrán
perejil picado
sal

Elaboración

Para la vinagreta, pela y lamina los dientes de ajo y dóralos en una sartén con aceite. Retira del fuego, agrega unas hebras de azafrán y saltea todo brevemente. Cuela el aceite en un bol y añade una cucharada de vinagre, perejil picado y sal. Bate bien y reserva.

Limpia los calamares, córtalos en aros y escáldalos durante 30 segundos en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal. Escúrrelos y añádelos a la vinagreta.

Pela las gambas y escáldalas durante 30 minutos en la misma cazuela donde has escaldado los calamares. Escúrrelas y agrégalas también a la vinagreta.

Deja que los calamares y las gambas maceren en la vinagreta mientras preparas el resto de los ingredientes.

Pela las zanahorias y saca tiras finitas (te puedes ayudar con un pelador). Reserva.

Limpia el lenguado y saca los lomos. Salpimiéntalos y córtalos en tiras al bies. Mezcla la harina con 150 mililitros de agua fría, introduce en la mezcla las tiras de pescado y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Suelta las hojas de la escarola, límpialas, sécalas y colócalas en una fuente. Coloca encima el lenguado y aliña con la vinagreta con calamares y gambas. Salpica la ensalada con las tiras de zanahoria.

ENSALADA DE CHAMPIÑONES Y REMOLACHA

Ingredientes (4 p.)

500 g de champiñones
2 remolachas
250 g de hojas de lechuga variadas
2 huevos
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la vinagreta de maíz:

50 g de maíz tostado
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Machaca el maíz en el mortero. Pásalo a un bol y agrega un chorrito de vinagre, sal y un buen chorro de aceite. Mezcla bien y reserva la vinagreta.

Retira el tallo de las remolachas. Cuécelas durante 25 minutos en una cazuela con agua y una pizca de sal. Pélalas y córtalas en dados. Reserva.

Cuece los huevos durante 10 minutos en una cazuelita con agua y una pizca de sal. Refréscalos, pélalos y resérvalos.

Lava las hojas de lechuga, trocéalas y sécalas bien.

Retira la parte inferior del tallo de los champiñones. Enjuágalos y lamínalos. Saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite y sazónalos.

Coloca en la base de la fuente las hojas de lechuga; encima, los champiñones, y finaliza con los dados de remolacha. Aliña con la vinagreta.

Pasa los huevos por el pasapurés encima de la ensalada.

ENSALADA DE BACALAO AL PILPIL

Ingredientes (4 p.)

2 lomos de bacalao
1 escarola
1 pimiento morrón
1 berenjena
5 dientes de ajo
1 guindilla
1 cucharada de vermut
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pon la berenjena y el pimiento en un recipiente apto para el horno. Sazónalos y riégalos con un chorrito de aceite. Hornea a 180 ºC durante 30-35 minutos. Pélalos, córtalos en tiras y escúrrelos bien en un colador. Pon las tiras en un bol, agrega una pizca de sal, un chorrito de aceite y el vermut. Mezcla bien y deja macerando.

Suelta las hojas de la escarola y lávalas bien bajo el grifo de agua fría. Trocéalas y sécalas. Pasa un diente de ajo por la fuente y pon encima la escarola. Reserva.

Pela el resto de los ajos y fríelos en una sartén con abundante aceite. Agrega la guindilla troceada. Cuando los ajos se doren, retíralos junto con la guindilla. Incorpora a la sartén los lomos de bacalao y cocínalos durante 4 minutos por cada lado. Retira los lomos a una fuente e inclínala para que vaya soltando la gelatina.

Coloca la gelatina en la sartén y el aceite en una salsera. Deja templar. Empieza a ligar la gelatina de la sartén imprimiendo movimientos circulares con un colador. Vete añadiendo el aceite de la salsera y sigue ligando hasta que emulsione del todo. Suelta los lomos en lascas.

Sirve la ensalada a tu gusto. Sazona y adereza con el pilpil y con aceite de oliva.

ENSALADA DE POCHAS Y BACALAO

Ingredientes (4 p.)

400 g de pochas (desgranadas)
400 g de bacalao desalado
1 cebolleta
2 zanahorias
cebollino
sal

Para la vinagreta de ajo:

2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
vinagre de manzana
perejil

Elaboración

Coloca las pochas en una cazuela. Pela la cebolleta, córtala en cuartos y añádela. Cubre con agua, sazona y cuece durante 40 minutos con la tapa puesta. Retira la cebolleta, escurre las pochas y resérvalas en una fuente.

Pon a calentar un poco de agua en una cazuela. Agrega el bacalao y escáldalo durante 2-3 minutos. Retírale la piel y sepáralo en lascas. Añádelo a la fuente de las pochas.

Pela las zanahorias y rállalas encima de las pochas y del bacalao. Pica el cebollino y espolvorea la fuente con él.

Pela los dientes de ajo, córtalos en trozos y ponlos en un vaso batidor. Agrega una buena cantidad de aceite y un chorrito de vinagre. Añade un poco de perejil picado y tritura con la batidora eléctrica.

Rocía la fuente con la vinagreta y sirve.

ENSALADA DE PASTA, VERDURAS Y GAMBAS

Ingredientes (4 p.)

300 g de pasta
24 gambas

½ calabacín
1 tomate
1 aguacate
100 g de maíz cocido
2 huevos
1 diente de ajo
cebollino
albahaca
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal
perejil

Elaboración

Corta el calabacín en daditos pequeños y colócalos en un bol.

Pela el tomate, córtalo en dados y añádelo.

Pela el diente de ajo, pícalo finamente e incorpóralo.

Pica el cebollino y la albahaca finamente y agrégalos al bol.

Añade el maíz cocido.

Pon abundante agua a hervir con sal en una cazuela grande. Cuando empiece a hervir, echa la pasta y cuécela (el tiempo que indique el paquete). Escurre, refréscala y agrégala al bol.

Cuece los huevos durante 10 minutos. Refréscalos, pélalos y resérvalos.

Pela las gambas y cuécelas brevemente en una cazuela con agua y una pizca de sal. Escúrrelas e incorpóralas al bol.

En el último momento, pela el aguacate, pícalo y añádelo.

Mezcla todo suavemente y aliña con aceite, vinagre y sal.

Sirve y ralla por encima los huevos cocidos. Espolvorea con perejil picado.

ENSALADILLA DE LANGOSTINOS, CALABACÍN Y PATATA

Ingredientes (4 p.)

- 200 g de langostinos
- 2 calabacines
- 1 patata
- 2 huevos
- 100 g de aceitunas verdes rellenas
- ½ barra de pan
- aceite de oliva virgen extra
- sal

pimienta
perejil

Para la mayonesa:

1 huevo
150-200 ml de aceite de oliva virgen extra
1 limón
sal

Elaboración

Pon la patata y 2 huevos en una cazuelita. Cúbrelos con agua y cuece los huevos durante 10 minutos y la patata durante 30. Pela los huevos y las patatas, córtalos en dados y ponlos en un bol.

Calienta un poco de aceite en una sartén, salpimienta los langostinos y saltéalos brevemente. Deja que se templen y pélalos. Córtalos en daditos y agrégalos al bol. Pasa las cabezas al mortero y aplástalas un poco. Cuela el jugo resultante y resérvalo.

Pica las aceitunas y añádelas al bol.

Lava los calabacines y córtalos en daditos (con piel). Ponlos en el accesorio para cocer al vapor, sazona, tapa y cuece durante unos 5 minutos. Deja templar y añádelos al bol.

Pon el otro huevo, una pizca de sal, un chorrito de zumo de limón y el aceite en el vaso batidor. Bate con la batidora hasta conseguir una mayonesa. Añade la mayonesa al bol y mezcla.

Sirve la ensaladilla, acompáñala con rebanadas de pan y rocíala con el jugo de los langostinos. Decora con una hojita de perejil.

COGOLLOS RELLENOS DE JAMÓN, REMOLACHA Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

8 cogollos
175 g de jamón cocido

2 remolachas
200 g de requesón
200 g de queso de untar
70 g de piñones

Para la salsa de mostaza:

1 cucharada de mostaza de Dijon
2 cucharadas de miel de romero
romero seco picado
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Retira las ramas de las remolachas, ponlas en la olla rápida con agua, coloca la tapa y cuécelas durante 10 minutos. Pasado este tiempo, pélalas y córtalas en daditos.

Para el relleno, trocea el requesón y colócalo en un bol. Añade el queso de untar y los daditos de remolacha. Corta el jamón en dados e incorpóralos.

Tuesta los piñones en una sartén. Incorpóralos al bol y mezcla bien.

Separa las hojas de los cogollos y rellénalas (48 hojas) con un poco de la mezcla anterior. Junta 6 hojas rellenas y envuélvelas con film transparente como si fueran caramelos. Pincha el plástico y presiona para quitarle todo el aire. Repite la operación con el resto de las hojas. Deja que reposen durante 30 minutos. Retira el film y corta cada conjunto de hojas en 3 rodajas. Sirve 6 rodajas en cada plato.

Para hacer la salsa de mostaza, pon la miel en un bol, añade la mostaza y el romero. Sazona y agrega un chorrito de aceite, mezcla bien y aliña los cogollos.

ENSALADA DE LENTEJAS, CALABACÍN Y *FOIE*

Ingredientes (4 p.)

100 g de lentejas

4 lonchas de *foie* fresco
1 calabacín
1 zanahoria
1 cebolleta
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
harina
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta
perejil

Para la vinagreta:

100 ml de vinagre de Módena
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Cuece las lentejas en una cazuela con agua y una pizca de sal. A los 30 minutos, apaga el fuego y escúrrelas.

Pon el vinagre de Módena a reducir. Cuando haya reducido a la mitad, pásalo a un bol, agrega un buen chorro de aceite de oliva y una pizca de sal. Mezcla bien y reserva.

Pela los ajos y pícalos finamente. Corta el calabacín en cuartos de luna. Calienta una sartén con un chorrito de aceite y agrega los ajos. Antes de que cojan color, incorpora el calabacín, sazona y saltea el conjunto durante unos 5-6 minutos.

Corta la cebolleta y los pimientos en aros. Mezcla 150 gramos de harina con 200 mililitros de agua fría. Introduce las verduras en la masa y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Salpimienta las lonchas de *foie*, pásalas por harina y séllalas a la plancha. Sirve la ensalada a tu gusto, alíñala con la vinagreta y ralla encima la zanahoria. Adorna con unas hojas de perejil.

ENSALADA DE LENTEJAS NEGRAS

Ingredientes (4 p.)

250 g de lentejas negras
100 g de berros
100 g de rúcula
20 tomates cherry
2 huevos
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Para la vinagreta:

1 cebolleta
albahaca
aceite de oliva virgen extra
vinagre de Módena
sal

Elaboración

Pon abundante agua a calentar en una cazuela. Sazona y añade las lentejas junto con la parte verde de la cebolleta y unas ramas de perejil. Cuece todo durante 30 minutos. Cuela las lentejas y colócalas en un bol. Adereza con un chorrito de aceite, mezcla y reserva.

Introduce los huevos en una cazuela con agua hirviendo y cuece durante 10 minutos. Pélalos y resérvalos.

Pon agua a calentar en una cazuela. Cuando el agua empiece a hervir, añade los tomates cherry y escáldalos 1-2 minutos. Pélalos y resérvalos.

Limpia los berros y las hojas de rúcula y colócalos en una fuente. Sazona. Añade las lentejas y los huevos cortados en cuartos. Incorpora los tomates cherry y sazona el conjunto.

Pica la cebolleta y las hojas de albahaca finamente y ponlas en un bol. Agrega una pizca de sal, aceite y vinagre. Mezcla bien y adereza la ensalada con el aliño. Sirve.

ENSALADA DE MOLLEJAS DE PATO

Ingredientes (4 p.)

500 g de mollejas de pato confitadas
1 escarola
8 tomates (pequeños)
3 dientes de ajo
80 g de queso fresco
2 huevos
20 g de *panko*
20 g de maíz frito
20 g de piñones tostados
20 g de pasas
100 g de frambuesas
azúcar
aceite de oliva virgen extra
tomillo
sal

Para la vinagreta de miel:

1 cucharada de miel
vinagre
aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Introduce los huevos en un cazo con agua y cuece durante 10 minutos (contados a partir del momento en que empiece a hervir el agua). Pélalos, pícalos y resérvalos.

Coloca el *panko* en una fuente apta para horno y tuéstalo en el horno a 200 ºC durante 5 minutos. Resérvalo.

Retira los pedúnculos de los tomates y escáldalos en una cazuela con agua durante un par de minutos. Refréscalos, pélalos y córtalos en cuartos. Retira las pepitas y coloca los trozos en la placa de horno. Espolvoréalos con el tomillo, una pizca de sal y otra de azúcar. Pela los dientes de ajo, aplástalos con un cuchillo y espárcelos sobre los tomates. Rocía todo con un chorrito de aceite y hornea a 130 ºC durante 1 hora. Reserva.

Saltea las mollejas en una sartén con un chorrito de aceite.

Para hacer la vinagreta, bate con la batidora eléctrica la miel, un chorrito de vinagre y un chorrito de aceite. Reserva.

Lava bien la escarola (hoja por hoja), sécala y trocéala. Tritura el maíz y corta el queso en daditos.

Coloca la escarola en la base de los platos y distribuye encima las mollejas, los tomates, el queso, el *panko*, los huevos, las pasas, el maíz, los piñones y las frambuesas. Sazona y aliña con la vinagreta.

ENSALADA DE ARROZ, POLLO Y MANGO

Ingredientes (4 p.)

400 g de arroz para ensaladas
10 lonchas de jamón de pato
2 pechugas de pollo
1 mango
25 g de anacardos
aceite de oliva virgen extra
canela en polvo
sal
pimienta
hojas de menta

Para la vinagreta de miel:

1 cucharada de miel
aceite de oliva virgen extra
vinagre
perejil
sal

Elaboración

Corta la pechuga en dados pequeños y ponlos en un bol. Salpimiéntalos, añádeles una cucharadita de canela y un chorrito de aceite. Deja que maceren durante 30 minutos.

Pon abundante agua a calentar en una cazuela. Sazona y, cuando el agua empiece a hervir, agrega el arroz y cuécelo durante 20 minutos. Escúrrelo, pásalo a un bol y deja que se enfríe. Pica la menta finamente y mézclala con el arroz. Aplasta los anacardos y agrégalos al bol. Corta el jamón en tiritas y añádelo. Pela el mango, córtalo en dados e incorpóralos.

Para hacer la vinagreta, mezcla en un bol la miel, un buen chorro de aceite, un chorrito de vinagre, una pizca de sal y perejil picado.

Escurre los trozos de pollo y saltéalos en una sartén sin nada de aceite.

Reparte la ensalada en 4 boles y coloca encima los trozos de pollo. Aliña con la vinagreta y sirve.

ENSALADILLA DE ESPÁRRAGOS Y PAVO

Ingredientes (4 p.)

250 g de pechuga de pavo cocida
8 espárragos blancos
2 patatas
1 boniato
2 huevos
12 filetes de anchoa en aceite
20 aceitunas verdes (sin hueso)
100 g de maíz en conserva
picos de pan
perejil
sal

Para la mayonesa:

2 huevos
300 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Coloca en una cazuela las patatas, el boniato y los huevos. Sazona. Cuece los huevos durante 10 minutos, y las patatas y los boniatos durante 30 minutos. Pela todo y reserva.

Retira la parte inferior de los espárragos y pélalos. Cuécelos en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 10-12 minutos. Escurre y resérvalos.

Para la mayonesa, pon los huevos en el vaso batidor, vierte un chorrito de vinagre, el aceite y una pizca de sal. Tritura con la batidora hasta que ligue.

Corta en dados la pechuga de pavo, las patatas, el boniato, los huevos, las aceitunas y los filetes de anchoa. Pon todo en un bol y añade el maíz y la mayonesa. Mezcla bien.

Sirve la ensaladilla. Corta los espárragos por la mitad y colócalos encima. Acompaña la ensaladilla con los picos de pan. Adorna con unas hojas de perejil.

ENSALADA DE TOMATE Y JUDÍAS VERDES

Ingredientes (4 p.)

3 tomates
400 g de judías verdes
4 huevos
200 g de bonito en aceite
sal

Para el aliño:

1 diente de ajo
8 aceitunas
1 cucharada de mostaza antigua
aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Pon los huevos en una cazuela, cúbrelos con agua y cuécelos durante 10 minutos (contados desde el momento en que empiece a hervir el agua). Refréscalos, pélalos y córtalos en daditos. Resérvalos.

Retira los hilos y corta las puntas de las judías, córtalas en tiras y cuécelas al vapor durante 10-15 minutos. Retira y resérvalas.

Pela los tomates, córtalos en rodajas finas y extiéndelas en una fuente. Sazónalas.

Reparte las judías verdes sobre los tomates. Desmiga el bonito y repártelo encima. Reparte también los huevos.

Pela el ajo. Pica finamente el ajo y las aceitunas y ponlos en un bol pequeño. Agrega la mostaza y un buen chorro de aceite. Mezcla todo bien y aliña la ensalada. Sirve.

ENSALADA DE SALMÓN, HABAS Y RABANITOS

Ingredientes (4 p.)

600 g de salmón fresco
250 g de habas frescas (desgranadas)
8-12 rabanitos

300 g de sal gruesa
300 g de azúcar
125 g de brotes de lechuga
12 frambuesas
4 rebanadas de pan
1 cucharada de mostaza de miel
eneldo fresco
hojas de menta
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Mezcla la sal gruesa con el azúcar. Pon la mitad en el fondo de un recipiente. Coloca el salmón encima y cúbrelo con el resto de la mezcla de sal y azúcar. Deja que macere durante 1 hora en el frigorífico. Pasado este tiempo, retírale la sal y el azúcar, pásalo por el grifo y sécalo bien. Córtalo en tiras, colócalo en una fuente y cúbrelo con aceite.

Corta el pan en daditos y ponlos en una placa de horno. Riégalos con un poco de aceite, mézclalos bien y hornéalos hasta que se doren. Resérvalos.

Cuece las habas en un cazo con agua y una pizca de sal durante 6-8 minutos. Escurre y rocíalas con un chorrito de aceite. Resérvalas.

Limpia los rabanitos y corta 4 en lonchitas. Corta los otros dándoles forma de flor. Resérvalos.

Coloca las tiras de salmón escurridas ocupando la mitad de una fuente. Pon en la otra mitad los brotes de lechuga bien limpios. Reparte, por encima de los brotes, las habas, las frambuesas, los costrones de pan y las lonchitas de rabanitos, y sazona esta parte de la ensalada. Espolvorea con la menta y el eneldo finamente picados.

Mezcla en un bote la mostaza de miel con un buen chorro de aceite. Tapa el bote, agítalo enérgicamente y aliña la ensalada. Decora con los rabanitos en forma de flor. Sirve.

ENSALADA DE MANZANA Y TOMATE

Ingredientes (4 p.)

1 bolsa de hojas de lechugas variadas
1 tomate
1 manzana
1 zanahoria
aceite de oliva virgen extra
vinagre y sal

Elaboración

Coloca las hojas de lechuga en una fuente.

Pela el tomate, córtalo en dados y agrégalos a la fuente.

Pela la manzana y la zanahoria, rállalas y une al resto de la ensalada.

Sazona.

Pon en un bote un poco de aceite y un chorrito de vinagre. Tapa y agita para que se mezclen. Aliña la ensalada.

ENSALADA DE REMOLACHA

Ingredientes (4 p.)

1 lechuga
1 remolacha cruda rallada
2 manzanas
150 g de jamón cocido
aceite de oliva virgen extra
vinagre y sal

Elaboración

Lava la lechuga y sécala. Córtala en juliana fina y colócala en una fuente.

Pela la remolacha, rállala y resérvala.

Pela las manzanas, córtalas en daditos y resérvalos.

Corta el jamón cocido en dados y resérvalos.

Agrega la remolacha, la manzana y el jamón a la fuente. Sazona y adereza con un buen chorro de aceite y un chorrito de vinagre.

ENSALADA DE CINTAS DE POLLO

Ingredientes (4 p.)

350 g de cintas de carne de pollo
1 escarola
2 dientes de ajo
12 granos de maíz frito (grandes)
1 aguacate
1 granada
1 cucharada de mostaza de Dijon
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta

Para el aliño:

1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de vinagre
1 cucharada de miel
2 cucharadas de vino dulce

Elaboración

Para el aliño, pon la salsa de soja, el vinagre, la miel y el vino dulce en una cazuelita. Reduce durante 3-5 minutos y reserva.

Pela los ajos, lamínalos y fríelos en una sartén con aceite. Retira los ajos y resérvalos. Vierte el aceite en la cazuelita de la reducción, mezcla bien y reserva.

Separa las hojas de la escarola y lávalas bajo el chorro de agua fría. Sécalas, córtalas a tu gusto y resérvalas.

Corta la granada por la mitad y, con una cuchara, golpea cada trozo por la parte de la cáscara hasta que salgan todos los granos.

Abre el aguacate por la mitad, retírale el hueso y córtalo en cuartos de luna.

Maja un poco el maíz en el mortero (sin que se convierta en polvo).

Salpimienta las cintas de pollo, añádeles la mostaza y mezcla bien. Saltéalas en una sartén con un chorrito de aceite.

Monta la ensalada distribuyendo a tu gusto la escarola, el aguacate, la granada, el maíz, las cintas de pollo y los ajos fritos. Sazona y aliña.

ENSALADA DE GARBANZOS Y JUDÍAS VERDES

Ingredientes (4 p.)

150 g de garbanzos
400 g de judías verdes
200 g de habitas
14 aceitunas negras (sin hueso)
125 g de queso fresco
1 diente de ajo
2 cucharadas de maíz frito
½ cucharadita de *curry*
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la vinagreta:

1 cucharada de cebollino picado
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera. Pon abundante agua a calentar en la olla rápida con una pizca de sal. Cuando empiece a hervir, agrega los garbanzos, tapa y cuece durante 15-20 minutos.

Escurre los garbanzos y pásalos a un bol. Añádeles el ajo bien picadito, sal a tu gusto, el *curry* y un buen chorro de aceite de oliva. Deja que maceren durante 15 minutos.

Cuece las habas en un cazo con agua y una pizca de sal durante 8-10 minutos. Escúrrelas.

Retira los hilos y corta las puntas de las judías verdes, córtalas en juliana fina y cuécelas (tapadas) al vapor durante 8-10 minutos. Sazona. Retira y resérvalas.

Corta las aceitunas en rodajas y el queso en cuartos de luna.

Coloca los garbanzos en el centro del plato. Pon las judías alrededor. Esparce por encima las aceitunas, las habas y el queso. Mezcla en un bol el cebollino con aceite, vinagre y sal. Aliña la ensalada con la vinagreta. Aplasta los

granos de maíz y espolvorea con ellos la ensalada. Puede decorarse con cebollino picado.

ENSALADA DE CANÓNIGOS, LOMBARDA Y PIÑA

Ingredientes (4 p.)

150 g de canónigos
6 hojas de lombarda
1 rodaja de piña
sal

Para la vinagreta de frambuesa:

50 g de frambuesas
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre

Elaboración

Limpia los canónigos y sécalos.

Limpia las hojas de lombarda y córtalas en juliana fina.

Pela la rodaja de piña, retírale la parte central y córtala en trocitos pequeños.

Aplasta las frambuesas con un tenedor, agrega el aceite y el vinagre y mezcla bien.

Distribuye los canónigos, la lombarda y la piña en una fuente. Sazona y aliña la ensalada con la vinagreta de frambuesa.

ENSALADA DE PATATA Y CEBOLLETA

Ingredientes (4 p.)

1 lechuga
2 patatas
1 cebolleta
2 zanahorias
sal

mayonesa ligera
perejil

Elaboración

Cuece las patatas en una cazuela con agua durante 30 minutos. Pélalas y córtalas en daditos. Colócalos en un bol grande.

Pica la cebolleta finamente y añádela. Ralla las zanahorias y agrégalas.

Lava las hojas de lechuga, córtalas en juliana fina e incorpóralas al bol.

Aderézalo con la mayonesa. Prueba y pon a punto de sal.

Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

ENSALADA DE COGOLLOS

Ingredientes (4 p.)

4 cogollos
¼ de pimiento rojo
1 cebolleta
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Suelta las hojas de los cogollos y lávalas. Trocéalas y ponlas en un bol.

Corta la cebolleta en daditos y añádelos.

Pela el pimiento, córtalo en daditos e incorpóralos.

Mezcla en un bol aceite, vinagre y sal y aliña la ensalada.

ENSALADA DE BERROS, PEPINO Y ZANAHORIA

Ingredientes (4 p.)

200 g de berros
1 pepino
2 zanahorias
2 cucharadas de maíz
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Lava los berros, sécalos y colócalos en un bol.

Pela el pepino y la zanahoria, córtalos en dados y añádelos.

Esparce por encima los granos de maíz.

Sazona la ensalada. Pon en un bote un buen chorro de aceite con un chorrito de vinagre, tápalo y agita para que se mezclen. Aliña la ensalada.

ENSALADILLA DE LENTEJAS CON HOJALDRES DE *TXISTORRA*

Ingredientes (4 p.)

½ lámina de hojaldre
200 g de *txistorra*
200 g de lenteja negra
200 g de lenteja verde
200 g de lenteja roja
4-6 patatas moradas
1 calabacín
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la mayonesa:

1 huevo
200 ml de aceite de oliva virgen extra

vinagre
sal

Elaboración

Corta la *txistorra* en 8 trocitos. Corta 8 tiras de hojaldre y enrosca la masa de hojaldre alrededor de los trocitos de *txistorra*. Forra una placa del horno con papel de hornear, coloca encima los hojaldritos y hornéalos a 200 ºC durante 15 minutos.

Cuece las lentejas por separado en 3 cazos con agua y sal. Las verdes y las negras necesitarán unos 30 minutos, y las rojas estarán listas en 15. Escúrrelas y reserva.

En un cazo con abundante agua y una pizca de sal, cuece las patatas (con piel) durante 30 minutos. Pélalas y córtalas en rodajas. Reserva.

Lava el calabacín, córtalo en dados y saltéalos en una sartén con un poco de aceite. Sazona. Resérvalo.

Casca el huevo y ponlo en un vaso batidor. Agrega un chorrito de vinagre y una pizca de sal. Vierte el aceite y, con ayuda de una batidora eléctrica, liga todo hasta conseguir una mayonesa.

Sirve en hileras, alternado las lentejas con el calabacín y la patata. Sazona. Acompaña con la *txistorra* y la mayonesa. Adorna con unas hojas de perejil y sirve.

ENSALADA DE GARBANZOS

Ingredientes (4 p.)

400 g de garbanzos cocidos
2 zanahorias
1 pimiento verde
1 cebolleta

Para el aliño:

aceite de oliva virgen extra
vinagre
salsa de soja y sal

Elaboración

Coloca los garbanzos en un bol.

Pica la cebolleta, las zanahorias y el pimiento finamente y añádelos.

Bate en un bol el aceite, el vinagre, una pizca de sal y la salsa de soja.

Aliña la ensalada y mezcla todo bien.

ENSALADA DE RÚCULA, QUESO Y PERA

Ingredientes (4 p.)

200 g de hojas de rúcula
2 peras
200 g de queso fresco
12 nueces

Para el aliño:

50 g de membrillo
aceite de oliva virgen extra
vinagre y sal

Elaboración

Lava y seca las hojas de rúcula. Colócalas en una fuente.

Pela las peras y córtalas en daditos. Agrégalos a la fuente.

Corta el queso en dados y añádelos. Salpica el plato con las nueces peladas y picadas.

Coloca el membrillo en un recipiente con tapa. Caliéntalo en el microondas y fúndelo. Añádele aceite, vinagre y sal. Tápalo y agita bien la mezcla.

Aliña la ensalada.

ENSALADA CON QUESO Y MEMBRILLO

Ingredientes (4 p.)

- 250 g de lechugas variadas (escarola, lollo, hoja de roble)
- 300 g de queso del Roncal
- 130 g de dulce de membrillo
- 2 huevos
- 100 g de beicon
- 40 g de piñones
- 12 frambuesas
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- sal

Elaboración

Cuece los huevos en una cazuela con abundante agua. A los 10 minutos, sácalos, pélalos y córtalos en cuartos. Reserva.

Suelta las hojas de lechuga. Lávalas, sécalas, córtalas y extiéndelas en una fuente grande.

Tuesta los piñones en una sartén sin aceite.

Quita la corteza al beicon, córtalo en taquitos y fríelos brevemente sin nada de aceite.

Corta el queso en bastones y el dulce de membrillo en daditos.

Agrega a la fuente de las lechugas el beicon, los piñones, las frambuesas, los huevos, el queso y el membrillo. Aliña con aceite, vinagre y sal. Sirve.

ENSALADA DE AGUACATE Y REMOLACHA

Ingredientes (4 p.)

1 lechuga de hoja de roble
1 aguacate
1 remolacha (cruda)
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Limpia las hojas de lechuga y lávalas. Sécalas bien, trocéalas y colócalas en una fuente.

Pela el aguacate, córtalo en dados y ponlos encima de la lechuga.

Pela el diente de ajo, pícalo finamente y agrégalo.

Ralla la remolacha y añádela.

Aliña la ensalada con aceite, vinagre y sal.

ENSALADA DE CANÓNIGOS Y RABANITOS

Ingredientes (4 p.)

200 g de canónigos
8 rabanitos
16 aceitunas negras
cebollino
sal

Para el aliño de miel:

aceite de oliva virgen extra
zumo de ½ limón
1 cucharadita de miel

Elaboración

Lava los canónigos, sécalos y colócalos en una fuente.

Limpia los rabanitos, córtalos en láminas finas y añádelos.

Agrega también las aceitunas negras picaditas. Sazona.

Pon en un bote la miel con el aceite y el zumo de limón. Tápalo y agita bien.

Aliña la ensalada.

Pica el cebollino finamente y espolvorea con él la ensalada.

ENSALADA DE QUINOA Y RAPE

Ingredientes (4 p.)

- 350 g de rape
- 250 g de quinoa
- 1-2 tomates
- 1 granada
- cebollino
- 1 trozo de jengibre
- aceite de oliva virgen extra
- zumo de ½ limón
- sal
- pimienta
- perejil

Elaboración

Lava la quinoa con agua. Pon agua a calentar en una cazuela (2 partes de agua por cada parte de quinoa). Añade la quinoa y una pizca de sal. Cuécela durante 10-15 minutos. Pásala a un bol y deja que se enfríe.

Corta la granada por la mitad, golpéala con una cuchara por la parte de la piel hasta que salgan todos los granos. Añádelos al bol de la quinoa. Pica el cebollino y agrégalo. Salpimienta y vierte el zumo de limón y un chorrito de aceite. Ralla un poco de jengibre encima y mezcla bien.

Pela el tomate, córtalo en gajos y resérvalos.

Corta el rape en filetillos, salpimiéntalos y cocínalos en una sartén con una gotita de aceite.

Con ayuda de un cortapastas, coloca en cada plato una porción de quinoa y pon encima, alternando, los gajos de tomate y los filetillos de pescado. Riega con un chorrito de aceite y decora con una hojita de perejil. Sirve.

ENSALADA DE SANDÍA

Ingredientes (4 p.)

200 g de sandía
100 g de cuscús
100 g de hojas de rúcula
40 g de pasas
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal
pimienta

Elaboración

Remoja las pasas en un bol con agua durante 10 minutos. Retira, seca y reserva.

Calienta el agua (la misma cantidad que la de cuscús) con una pizca de sal. Coloca el cuscús en un bol y, cuando el agua empiece a hervir, viértela sobre el cuscús. Tapa el bol con film transparente y espera a que el cuscús absorba toda el agua. Suelta el cuscús con un par de tenedores y pásalo a otro bol más grande.

Pela la sandía, córtala en dados y añádela al bol. Agrega también las pasas.

Lava y seca las hojas de rúcula e incorpóralas.

Aliña con aceite, vinagre, sal y pimienta.

ENSALADA DE ESCAROLA Y PALMITO

Ingredientes (4 p.)

1 escarola
4 palmitos
4 tomates deshidratados en aceite
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Lava, seca y pica la escarola. Pásala a una fuente.

Corta los palmitos en cilindros y añádelos.

Pica el diente de ajo finamente y corta los tomates en daditos. Agrégalos a la fuente.

Sazona y aliña con aceite y vinagre.

AGUACATES RELLENOS DE PAVO, PIÑA, ARROZ Y GAMBAS

Ingredientes (4 p.)

- 4 aguacates
- 175 g de pechuga de pavo cocida
- 75 g de arroz basmati, salvaje y rojo mezclados
- 1 rodaja de piña
- 24 gambas
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- pimienta
- perejil

Elaboración

Pon agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, sazona y agrega el arroz. Cuécelo durante el tiempo que indique el paquete. Escurre y refréscalo.

Pela la piña y córtala en daditos pequeños.

Corta los aguacates por la mitad (a lo largo), vacíalos y corta la pulpa de 2 de ellos en daditos. Reserva las 8 cáscaras. Aprovecha la pulpa de los otros 2 aguacates para otra receta.

Corta la pechuga de pavo en daditos y resérvalos.

Junta en un bol el arroz con los aguacates, la piña y el pavo. Mezcla todo bien y rellena con ello los aguacates. Resérvalos.

Pela las gambas y resérvalas. Rehoga las cabezas y las pieles en una sartén con aceite. Cuela el aceite, añade un poco de perejil picado, mezcla y reserva.

Salpimienta las gambas y saltéalas en una sartén con un chorrito de aceite. Añade el jugo resultante al bol del aceite de las cabezas y las cáscaras de las gambas. Mezcla bien. Coloca las gambas encima de los aguacates rellenos. Adereza con el aceite de gambas. Decora con una hojita de perejil.

ENSALADA DE MEJILLONES Y GERMINADOS

Ingredientes (4 p.)

16 mejillones en escabeche
1 tomate
1 lechuga
40 g de germinados (cebollino, alfalfa…)
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Lava las hojas de lechuga y sécalas. Trocéalas y colócalas en un bol.

Pela el tomate, córtalo en dados y añádelos al bol.

Agrega los mejillones y los germinados.

Mezcla en un bol aceite, vinagre y sal y aliña la ensalada.

ENSALADA DE PERA Y RABANITOS

Ingredientes (4 p.)

200 g de hojas de lechugas variadas
8 rabanitos
1 pera
6 tomates secos en aceite
50 g de pipas de girasol
aceite de oliva virgen extra
vinagre y sal

Elaboración

Lava las hojas de lechuga, sécalas y trocéalas. Ponlas en un bol.

Lava los rabanitos, córtalos en láminas finas y añádelos.

Pela la pera, córtala en daditos y agrégalos. Sazona.

Pica finamente los tomates en aceite y colócalos en un bol. Alíñalos con aceite y vinagre y riega la ensalada con la mezcla.

Espolvorea con unas pipas de girasol peladas y tostadas.

ENSALADILLA DE BACALAO

Ingredientes (4 p.)

250 g de bacalao desalado
8 *kokotxas* de bacalao (desaladas)
2 patatas
2 zanahorias
100 g de guisantes frescos
1 barra de pan
3 dientes de ajo
1 huevo
2 cucharadas de huevas de trucha
200 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
cebollino
sal

Elaboración

Pela las patatas, córtalas en dados y ponlas a cocer en una cazuela con agua. Pela las zanahorias, córtalas de la misma manera y agrégalas a la cazuela. Añade también los guisantes. Sazona y cuece todo durante 10-12 minutos. Escurre y reserva.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y rehógalos en una sartén con el aceite. Agrega las *kokotxas* y el lomo de bacalao. Cocina las *kokotxas* durante unos 4 minutos y el lomo durante unos 8-10 minutos. Retira las *kokotxas* y el lomo a un plato. Desmenuza el lomo y resérvalo. Cuela el aceite y deja que se enfríe.

Pon un huevo en un vaso batidor con una pizca de sal. Vierte el aceite reservado y un chorrito de vinagre. Bate con una batidora eléctrica hasta que emulsione la mayonesa.

Coloca las patatas, las zanahorias y los guisantes en un bol. Añade la mayonesa, las huevas y el bacalao desmigado. Mezcla bien todos los ingredientes.

Sirve la ensaladilla en una fuente, coloca las *kokotxas* encima y espolvoréala con el cebollino picado. Corta unas rebanadas de pan y acompaña con ellas la ensaladilla.

ENSALADA DE ARROZ CON PAVO Y SETAS

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
175 g de pechuga de pavo cocida en lonchas
300 g de setas
1 tomate
20 pasas
2 dientes de ajo
30 g de almendras laminadas
20 aceitunas negras sin hueso
aceite de oliva virgen extra
sal y perejil

Para la vinagreta de mostaza:

1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de cebollino picado
aceite de oliva virgen extra
vinagre y sal

Elaboración

Pon abundante agua a cocer. Cuando empiece a hervir, añade el arroz y una pizca de sal. Cuécelo durante 20 minutos. Escurre, refresca y colócalo en una fuente grande.

Pon las pasas a remojo en un bol con agua.

Pela los dientes de ajo y pícalos finamente. Corta las setas en juliana. Saltea las setas con los dientes de ajo en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona y reserva.

Pon las almendras en una sartén, tuéstalas un poco y resérvalas.

Escurre las pasas, sécalas y mete una dentro de cada aceituna.

Corta las lonchas de pavo en dados.

Pela el tomate y córtalo en dados.

Pon el cebollino en un bol, agrega la mostaza, un chorro de vinagre y un buen chorro de aceite de oliva. Sazona. Bate bien hasta que ligue un poco.

Mezcla el arroz con las setas, las aceitunas, el pavo, el tomate y las almendras. Aliña con la vinagreta de mostaza. Mezcla bien y sirve. Decora con unas hojas de perejil.

ENSALADA DE ESPINACAS Y MELOCOTÓN

Ingredientes (4 p.)

150 g de espinacas *baby*
1 melocotón
8 ajos frescos
sal

Para la vinagreta de miel:

aceite de oliva virgen extra
vinagre
1 cucharada de miel

Elaboración

Limpia las espinacas, sécalas y colócalas en un bol.

Limpia los ajos y córtalos en cilindros. Añádelos al bol.

Corta el melocotón por la mitad, retírale el hueso y pélalo. Córtalo en dados y agrégalos. Sazona la mezcla.

Calienta la miel para que se funda, agrega aceite y vinagre y mezcla bien. Aliña la ensalada.

ENSALADA DE ENDIBIAS CON VINAGRETA DE ARÁNDANOS

Ingredientes (4 p.)

4 endibias
1 manzana
100 g de queso fresco
sal

Para el aliño de arándanos:

1 cucharada de arándanos
aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Separa las hojas de las endibias y límpialas pasándoles un trapito por cada hoja. Córtalas en trocitos y colócalas en un bol.

Pela la manzana, córtala en daditos y añádelos.

Corta el queso fresco en taquitos e incorpóralos.

Mezcla suavemente y sazona.

Maja los arándanos en el mortero, agrega el aceite y mezcla bien. Cuela la mezcla y aliña la ensalada.

ENSALADA DE MANCHONES Y JUDÍAS VERDES

Ingredientes (4 p.)

8 manchones de pato confitados
400 g de judías verdes
2 zanahorias
8 huevos de codorniz
3 rebanadas de pan
20 g de pistachos
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la vinagreta de tomate y albahaca:

6 tomates deshidratados en aceite
15 g de hojas de albahaca
vinagre
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pon un poco de agua a calentar en un cazo, agrega los huevos y cuécelos durante 4-5 minutos. Pélalos, córtalos por la mitad y resérvalos.

Corta el pan en daditos y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Reserva.

Para la vinagreta, coloca los tomates en el vaso de la batidora, agrega las hojas de albahaca, un chorrito de vinagre y un buen chorro de aceite de oliva. Añade un poco de perejil picado y una pizca de sal. Tritura y reserva.

Quita las puntas de las judías y córtalas en bastones. Pela las zanahorias y córtalas en bastones. Cocina las verduras a la plancha con un poco de aceite y sal.

Coloca los manchones sobre una placa de horno y caliéntalos en el horno a 180 ºC durante 10 minutos.

Monta la ensalada (incluyendo los pistachos), alíñala y decórala con unas hojas de perejil.

ENSALADA DE BEICON Y QUESO DE CABRA

Ingredientes (4 p.)

200 g de lechugas variadas
100 g de beicon
8 rodajas de queso de cabra
8 huevos de codorniz
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Lava las hojas de lechuga, sécalas y trocéalas. Ponlas en una fuente grande.

Cuece los huevos de codorniz durante 5 minutos (contados desde el momento en que empiece a hervir el agua). Refréscalos, pélalos, córtalos por la mitad y añádelos a la fuente.

Corta el beicon en dados y fríelos en una sartén con un chorrito de aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente y agrégalos a la

fuente.

Incorpora el queso.

Aliña con aceite, vinagre y sal.

ENSALADA DE GARBANZOS Y RÚCULA

Ingredientes (4 p.)

300 g de garbanzos
100 g de rúcula
150 g de queso fresco
24 aceitunas negras (sin hueso)
1 puerro
50 g de sésamo (sin tostar)
aceite de oliva virgen extra
sal
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de pimentón en polvo

Para la vinagreta de rabanito y tomate:

2 rabanitos
1 tomate (pequeño)
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera. Calienta agua en una olla y, cuando empiece a hervir, agrega los garbanzos y una pizca de sal. Limpia el puerro, córtalo por la mitad y añádelo. Tapa la olla y cuece los garbanzos durante 20 minutos.

Coloca los garbanzos escurridos en un bol. Espolvorea el conjunto con el pimentón y el comino. Vierte un chorrito de aceite y sazona. Agrega las

aceitunas y el queso cortado en dados. Mezcla bien. Deja que repose durante 10 minutos.

Corta los rabanitos en daditos y colócalos en un bol. Pela el tomate, córtalo en daditos y añádelo al bol de los rabanitos. Vierte un chorrito de aceite, otro de vinagre y una pizca de sal.

Tuesta el sésamo en una sartén sin nada de aceite.

Pon la rúcula en el fondo de los platos, sazona y coloca encima la mezcla de garbanzos, aceitunas y queso.

Pon alrededor la vinagreta de rabanito y tomate y espolvorea el conjunto con el sésamo tostado.

CÓCTEL DE GAMBAS

Ingredientes (4 p.)

24 gambas
125 g de lechugas variadas
1 aguacate
aceite de oliva virgen extra
cebollino
50 ml de zumo de naranja

sal

Elaboración

Lava las hojas de lechuga, sécalas y córtalas en juliana fina. Repártelas en las copas.

Pela el aguacate, córtalo en dados y agrégalos a las copas.

Cuece las gambas en una cazuela con agua y sal. Retíralas, pélalas y añádelas.

Mezcla en un bol el aceite, el zumo de naranja, una pizca de sal y el cebollino. Adereza la ensalada. Sirve.

ENSALADA DE ARROZ CON PAVO Y CACAHUETES

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz basmati
175 g de pechuga de pavo cocida en lonchas
150 g de cacahuetes
2 zanahorias
8 rabanitos
12 espárragos verdes
200 g de habas (repeladas)
cebollino
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la vinagreta:

zumo de 1 lima
aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de mostaza
sal
perejil

Elaboración

Pon agua a calentar en un cazo, sazona y añade el arroz. Cuécelo el tiempo que indique el paquete. Refresca, escurre y deja que se enfríe en un bol.

Pon en un bol el zumo de lima. Agrega un buen chorro de aceite, la mostaza y una pizca de sal. Añade perejil picado y mezcla bien. Reserva.

Lava los rabanitos y córtalos en láminas.

Pela las zanahorias y rállalas.

Pela los cacahuetes.

Corta las lonchas de pavo en dados.

Corta los espárragos en cilindros y saltéalos junto con las habas en una sartén con un chorrito de aceite.

Agrega al bol del arroz las zanahorias, los rabanitos, los cacahuetes, el pavo, los espárragos y las habas. Sazona. Pica el cebollino e incorpóralo. Añade la vinagreta, mezcla bien y sirve.

ENSALADA DE CHAMPIÑONES Y NARANJA

Ingredientes (4 p.)

- 1 lechuga lollo rojo
- 8 champiñones
- 2 naranjas
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- sal

Elaboración

Lava la lechuga, sécala y trocéala. Colócala en un bol.

Pela las naranjas y saca los gajos en vivo.

Lamina los champiñones y saltéalos en una sartén con aceite. Incorpóralos a la ensalada.

Aliña los ingredientes con aceite, vinagre y sal.

VERDURAS, HORTALIZAS Y SETAS

COLES DE BRUSELAS EN SALSA VIZCAÍNA

Ingredientes (4 p.)

800 g de coles de Bruselas
100 g de bacalao ahumado
2 dientes de ajo
2 cebollas rojas
20 g de miga de pan
5 pimientos choriceros
400 ml de caldo de verdura
1 copa de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pon a remojar los pimientos choriceros en agua caliente durante unos 20-30 minutos y sácales la carne. Resérvala.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y ponlos a dorar en una cazuela con un poco de aceite. Pela las cebollas, córtalas en juliana y agrégalas. Sazona y rehógalas bien (15-20 minutos).

Trocea la miga de pan y el bacalao e incorpóralos. Sazona y vierte el vino blanco y el caldo. Añade la carne de los pimientos choriceros picadita y cocina todo durante 15 minutos a fuego suave. Pasa por el pasapurés, pon a punto de sal y reserva la salsa.

Retira las hojas externas de las coles de Bruselas y ponlas a cocer en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. Cuécelas durante 15 minutos aproximadamente. Escurre.

Para servir, pon la salsa en el fondo de los platos, distribuye encima las coles de Bruselas y decora con unas hojas de perejil.

GRATINADO DE CEBOLLETAS Y ESPÁRRAGOS CON *VELOUTÉ*

Ingredientes (4 p.)

16 espárragos verdes
4 cebolletas (pequeñas)
4 rebanadas de pan de hogaza
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Para la salsa velouté*:*

750 ml de caldo de verduras
3 dientes de ajo
2 pimientos del piquillo
3 cucharadas de harina
3 cucharadas de salsa de tomate
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Limpia los espárragos y retira la parte inferior del tallo. Ponlos a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. Coloca la tapa y cocina a fuego medio durante 6-8 minutos hasta dejarlos al dente. Escúrrelos y resérvalos.

Limpia las cebolletas, retira los tallos y córtalas por la mitad a lo largo. Cocina las cebolletas a fuego suave en una plancha con un chorrito de aceite. Sazona. Retíralas a un plato y resérvalas.

Coloca las rebanadas de pan sobre una bandeja y hornéalas a 220 ºC hasta que se tuesten por los dos lados. Resérvalas.

Para hacer la *velouté*, pica finamente los dientes de ajo y dóralos en una cazuela con aceite. Añade los pimientos del piquillo finamente picados. Agrega la harina y rehógala bien. Incorpora la salsa de tomate y mezcla. Vierte el caldo poco a poco sin dejar de remover con una varilla. Cocina los ingredientes a fuego suave hasta que espese. Pon a punto de sal y reserva.

Coloca las rebanadas de pan en una bandeja apta para el horno y pon, encima de cada una, 4 espárragos y 2 mitades de cebolleta. Napa con la *velouté*, espolvorea con perejil picado y gratínalas hasta que se doren. Sirve las tostadas y decora con unas hojas de perejil.

PORRUSALDA

Ingredientes (4-6 p.)

6 puerros
3 patatas
1 cebolla
2 zanahorias
2 carcasas de pollo
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Para hacer el caldo, coloca las carcasas de pollo en la olla rápida con abundante agua. Agrega un manojo de perejil y una pizca de sal. Coloca la tapa y cuece todo durante 4-5 minutos. Desgrasa el caldo, cuélalo y resérvalo.

Pela y pica finamente la cebolla y póchala a fuego suave en una cazuela con un chorrito de aceite, sin dejar que se dore. Vierte el caldo.

Limpia los puerros, córtalos en cilindros y agrégalos. Pela las zanahorias, córtalas en rodajas y añádelas. Pela las patatas, cáscalas e incorpóralas. Sazona y cocina todo durante 18-20 minutos.

Sirve la porrusalda en un plato hondo.

COLES DE BRUSELAS GRATINADAS CON QUESO

Ingredientes (4 p.)

500 g de coles de Bruselas
1 o 2 láminas de hojaldre
1 zanahoria
1 diente de ajo
50 g de queso
3 cucharadas de harina
500 ml de leche
1 huevo
aceite de oliva virgen extra
nuez moscada
sal
perejil

Elaboración

Limpia las coles de Bruselas y cuécelas en una cazuela con abundante agua y sal durante 15-20 minutos. Escúrrelas y colócalas en un plato cubierto con papel absorbente. Deja 12 enteras y corta el resto por la mitad. Resérvalas.

Para hacer la bechamel, pela y lamina el diente de ajo y dóralo en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela y pica la zanahoria, añádela y rehoga. Agrega 3 cucharadas de harina y rehoga. Vierte la leche poco a poco sin dejar de remover. Cocínala durante 6-8 minutos, agrégale un poco de nuez moscada y ponla a punto de sal. Reserva la bechamel.

Para hacer las tartaletas, extiende la lámina de hojaldre y corta 4 círculos grandes (puedes ayudarte con un molde). Corta también 4 aros del mismo diámetro que los círculos. Bate el huevo y pinta el borde de los círculos. Pon un aro encima de cada círculo y pinta todo el hojaldre con el huevo. Con un tenedor, pincha el centro de cada tartaleta, colócalas en una bandeja apta para horno cubierta con papel de hornear y hornéalas a 180 ºC durante 20 minutos.

Pasado este tiempo, retira la parte superior de las tartaletas (tapa) y rellénalas con las coles de Bruselas cortadas por la mitad. Vierte un poco de bechamel por encima y coloca sobre ella 3 coles enteras en cada tartaleta. Añade un poco más de bechamel y, para terminar, ralla encima un poco de queso. Gratínalas en el horno durante 2 minutos. Sirve cada tartaleta en un plato y decora con unas hojitas de perejil.

ALCACHOFAS CON PATATAS Y BERBERECHOS

Ingredientes (4 p.)

12 alcachofas
2 patatas
800 g de berberechos
1 cebolla
2 dientes de ajo
½ vaso de vino blanco
2-3 cucharadas de harina
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pela las patatas, córtalas en rodajas gruesas y ponlas a cocer en una cazuela con agua y sal. Escúrrelas y resérvalas.

Limpia las alcachofas y ponlas a cocer en una cazuela con abundante agua hirviendo, unas ramitas de perejil y sal. A los 20 minutos, retíralas a un plato, córtalas por la mitad y resérvalas.

Para abrir los berberechos, vierte el vino blanco en una cazuelita. Agrega los berberechos, tapa y cuécelos a fuego medio hasta que se abran. Cuela el caldo y resérvalo. Deja atemperar los berberechos y retira la carne de las conchas. Reserva.

Pela y lamina los ajos y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Pela y pica la cebolla y añádela. Sazona y cocina a fuego suave hasta que empiecen a coger un poco de color. Añade la harina y rehógala un poco.

Vierte el caldo de los berberechos y el vino blanco. Incorpora las alcachofas y las patatas. Cocina todo junto a fuego lento durante 5-6 minutos.

Sirve 3 alcachofas por ración con dos rodajas de patata. Salsea y reparte los berberechos por encima. Decora con unas hojas de perejil.

ALCACHOFAS, PATATAS Y *FOIE*

Ingredientes (4 p.)

6 alcachofas
3 patatas
200 g de *foie* fresco (congelado)
1 cebolleta
1 pimiento verde
4 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
sal (fina y en escamas)

Elaboración

Pela la cebolleta y córtala en juliana fina. Retira las pepitas del pimiento, córtalo por la mitad y después en juliana. Pela las patatas y córtalas en medias lunas. Pon todo a pochar en una sartén grande con aceite. Sazona y fríe bien hasta que se doren.

Pela las alcachofas retirándoles las hojas exteriores. Con un cuchillo, retírales los tallos y las puntas. Corta cada una en 6 gajos. Calienta una sartén con aceite, añade los ajos laminados y las alcachofas. Saltea todo durante 4-5 minutos.

Reparte las patatas en 4 platos, sazónalas con las escamas de sal y distribuye encima las alcachofas.

Ralla el *foie* congelado sobre los platos. Sazona de nuevo con las escamas y sirve.

BRÓCOLI CON BECHAMEL DE QUESO

Ingredientes (4 p.)

2-3 brócolis
125 g de crema de queso emmental
50 g de harina
50 g de mantequilla
500 ml de leche
nuez moscada
sal
perejil

Para la salsa de tomate:

8-9 tomates pera
1 cebolla
4 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Para hacer la salsa de tomate, lava los tomates, córtalos por la mitad y colócalos sobre la placa del horno. Pela y pica la cebolla y agrégala. Añade también los dientes de ajo pelados y laminados. Sazona y rocía todo con un buen chorro de aceite de oliva. Cocina todo en el horno a 210 ºC durante 25-30 minutos. Pasa todo por el pasapurés y reserva la salsa.

Limpia los brócolis y cuécelos en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 8-10 minutos. Escúrrelos y córtalos en ramilletes más pequeños. Resérvalos en un plato.

Para hacer la bechamel de queso, calienta la mantequilla en una cazuela al fuego. Cuando se derrita la mantequilla, agrega la harina y rehógala para que pierda el sabor a crudo. Vierte la leche caliente poco a poco sin dejar de remover con una varilla. Añade la crema de queso, una pizca de nuez moscada rallada y una pizca de sal. Mezcla bien y sigue removiendo a fuego suave hasta que se cocine y espese. Reserva.

Pon la salsa de tomate en el fondo de la fuente, pon encima el brócoli y napa con la bechamel de queso. Gratina en el horno y sirve. Decora con una ramita de perejil.

ENDIBIAS GUISADAS CON JAMÓN COCIDO

Ingredientes (4 p.)

8 endibias
250 g de jamón cocido
300 g de carne de cocido
1 hueso de ternera
1 cebolleta
1 cebolla
4 dientes de ajo
3 tomates pera
4 tomates deshidratados
aceite de oliva virgen extra
orégano
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Para hacer el caldo, pela los ajos y la cebolla, pícalos y colócalos en la olla rápida. Sazona. Agrega la carne, el hueso y unas ramas de perejil. Cubre con agua (no demasiada), tapa la olla y cuece el conjunto durante 15 minutos. Reserva la carne para otra ocasión y cuela el caldo.

Cuece las endibias durante 4 minutos en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Dora las endibias en una sartén con aceite a fuego no muy fuerte. Resérvalas.

Para la salsa, pica la cebolleta finamente y ponla a pochar en una tartera con un chorrito de aceite. Agrega los tomates pera (pelados y cortados en daditos) y los tomates deshidratados (cortados en tiritas). Sazona y adereza con el orégano. Rehoga el conjunto durante 10 minutos.

Incorpora las endibias y salpimienta. Añade un poco de caldo. Mezcla y guisa el conjunto durante unos 6-7 minutos para que se mezclen los sabores. Agrega el jamón cortado en daditos. Cocina todo junto durante un par de minutos. Sirve y adorna con un poco de perejil picado.

ALCACHOFAS REBOZADAS CON CREMA DE MAÍZ

Ingredientes (4 p.)

12 alcachofas
1 paquete de palomitas
2 huevos
aceite de oliva virgen extra
ramas de perejil
sal

Para la crema de maíz:

200 g de maíz dulce
200 ml de nata
200 ml de leche
pimienta
sal

Elaboración

Para hacer la crema de maíz, cuece durante 10-15 minutos el maíz con la nata, la leche, una pizca de sal y otra de pimienta. Tritura con la batidora eléctrica, cuela y reserva la crema.

Limpia y pela las alcachofas, córtales las puntas y ponlas a cocer en una cazuela con agua, sal y unas ramas de perejil. A los 20 minutos, escúrrelas, déjalas templar y córtalas por la mitad. Resérvalas.

Pon el paquete de palomitas en el microondas y cocínalas hasta que se infle la bolsa. Pásalas por el molinillo hasta que queden bien trituradas y resérvalas en una fuente.

Bate los huevos en un cuenco, sazona y reserva.

Reboza las alcachofas pasándolas primero por el huevo y después por las palomitas. Fríelas en una sartén con abundante aceite caliente. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve las alcachofas rebozadas, salséalas con la crema y decora con una rama de perejil.

CEBOLLAS RELLENAS DE ESPINACAS AL QUESO

Ingredientes (4 p.)

4 cebollas rojas
300 g de espinacas
200 ml de crema de queso semicurado
1 diente de ajo
30 g de pistachos
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la salsa:

10 tomates secos confitados
100 ml de agua
100 ml de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Coloca los pistachos en el mortero y machácalos. Reserva.

Para la salsa, pon los tomates secos en el vaso batidor, añade el agua y el aceite. Tritura con la batidora eléctrica, cuela y reserva.

Pela las cebollas, córtalas por la mitad y cocínalas en el microondas 2 minutos por cada cebolla.

Vacíalas, pica el interior y ponlo a pochar en una cazuela con un chorro de aceite. Pela y pica el diente de ajo y añádelo. Cuando se ablanden y se doren un poco, agrega las espinacas y cocínalas un poco. Sazona. Retira del fuego, incorpora la crema de queso y mezcla bien. Rellena con la mezcla las cebollas, salpícalas con los pistachos picados y gratínalas en el horno durante 2-4 minutos.

Sirve la salsa en el fondo de los platos y coloca encima las cebollas. Decora con una ramita de perejil.

ALCACHOFAS CON CHORIZO Y BECHAMEL

Ingredientes (4 p.)

12 alcachofas
150 g de chorizo
50 g de harina
500 ml de leche
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pela las alcachofas y córtales la punta. Cuécelas en una cazuela grande con agua, sal y unas ramas de perejil durante 20 minutos. Escúrrelas, retírales la capa externa y córtalas en cuartos. Reserva.

Retira la piel del chorizo, pícalo finamente y saltéalo en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega las alcachofas y saltéalas brevemente. Reparte la mezcla en 4 recipientes aptos para horno. Reserva.

Para hacer la bechamel, rehoga la harina en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade poco a poco la leche sin dejar de remover con una varilla. Sazona y cocínala durante 6-8 minutos. Cuanto más cocines la bechamel, más ligera quedará. Cubre las alcachofas con la bechamel y gratínalas en el horno.

Sirve y decora con una ramita de perejil.

QUINOA CON VERDURAS

Ingredientes (4 p.)

250 g de quinoa
1 tomate
1 cabeza de ajos
1 puerro
1 zanahoria

1 calabacín
1 pimiento verde
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Para la mayonesa:

1 huevo
200 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Coloca el tomate y la cabeza de ajos en un recipiente apto para el horno. Riégalos con un chorrito de aceite, sazona y ásalos a 200 ºC durante 20 minutos. Pela todo y coloca en un vaso batidor. Tritura y reserva.

Pon el huevo en el vaso de la batidora, añade una pizca de sal, unas gotas de vinagre y el aceite. Tritura con la batidora hasta que ligue. Mezcla la mayonesa con el puré de ajo y tomate. Agrega un poco de perejil picado y reserva.

Pela la zanahoria. Corta el puerro, el pimiento, la zanahoria y el calabacín en dados pequeños. Ponlos a rehogar en una tartera con un chorrito de aceite durante 6-8 minutos. Sazona.

Coloca la quinoa en un colador y enjuágala bajo el grifo de agua fría. Agrégala a las verduras, vierte 500 mililitros de agua, sazónala y cocínala durante unos 15 minutos.

Sirve un poco de la mayonesa en el fondo de los platos y, con ayuda de un cortapastas, sirve las porciones de quinoa. Adorna con unas hojas de perejil.

FONDUE DE VERDURAS Y DÁTILES

Ingredientes (4 p.)

1 queso camembert
1 rodaja de calabaza
2 puerros
8 dátiles
8 lonchas de beicon
8 rodajas de pan
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la vinagreta:

cebollino
pimienta
vinagre
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pela la calabaza y córtala en 12 tacos. Limpia los puerros y córtalos en 12 cilindros. Sazónalos.

Saca el hueso a los dátiles y envuelve cada dátil con una loncha de beicon.

Cocina la calabaza, los puerros y los dátiles con una gotita de aceite en una plancha con un chorrito de aceite.

Pincha cada trozo de calabaza, puerro y dátil con un palito de brocheta, de manera que queden 32 brochetas.

Extiende las rebanadas de pan sobre una placa de horno y tuéstalas. Reserva.

Para hacer la vinagreta, pica un poco de cebollino y colócalo en un cuenco. Añade una pizca de pimienta y una pizca de sal. Incorpora un chorrito de vinagre y aceite y mezcla bien. Reserva.

Coloca el queso sobre un plato apto para el horno. Introdúcelo en el horno a 100 ºC durante 10 minutos. Retíralo y quítale la parte superior a modo de tapa.

Sirve las brochetas con el queso y las rodajas de pan tostado. Sirve la vinagreta al lado.

ACELGAS RELLENAS DE ARROZ Y CEBOLLA

Ingredientes (4 p.)

8 hojas de acelga
225 g de arroz redondo
2 cebollas
50 g de pasas
½ limón
150 ml de agua
50 g de piñones
aceite de oliva virgen extra
cebollino
sal

Para la salsa de yogur:

2 yogures naturales
6 hojas de menta fresca
una ramita de eneldo
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Elaboración

Retira las pencas (resérvalas para hacer un puré) y escalda las hojas de las acelgas durante 30-40 segundos. Escúrrelas y resérvalas.

Para la salsa, pon los yogures en un bol y bátelos bien. Pica la menta y el eneldo finamente y añádelos. Riega con un chorrito de aceite, salpimienta, mezcla bien y reserva.

Pon abundante agua a calentar en una cazuela con sal, agrega el arroz y cuécelo durante 15-20 minutos. Escúrrelo y pásalo a un bol.

Pica las cebollas finamente y sofríelas hasta que queden bien pochadas. Sazona. Añádelas al bol del arroz. Incorpora las pasas, los piñones y el cebollino picado. Mezcla bien.

Rellena las hojas de acelga con la farsa de arroz y cebolla. Envuélvelas bien formando paquetitos. Colócalas de manera que queden bien juntas en una sartén con un chorrito de aceite. Mezcla el zumo de limón con 150 ml de agua y viértelo sobre los rollitos de acelga. Colócales encima un plato y, sobre el plato, una tapa. Deja que hiervan durante 10 minutos. Sirve y acompáñalos con la salsa de yogur.

TORTAS DE VERDURAS CON AGUACATE Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

2 patatas
1 tomate pequeño
2 puerros
2 zanahorias
12 ajos tiernos
2 aguacates
200 g de queso manchego
1 cucharadita de harina de maíz refinada
50 g de pistachos
zumo de ½ limón
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal
perejil

Elaboración

Limpia los puerros y los ajos tiernos y pela las zanahorias y las patatas. Corta todo en juliana fina (para cortar las patatas y las zanahorias puedes utilizar la mandolina). Pon todo en un bol, vierte un chorro de aceite, sazona y, con

ayuda de un colador, espolvorea por encima la harina de maíz refinada. Mezcla bien.

Divide la mezcla en 4 partes y dales forma de tortas. Fríelas en una sartén con aceite a fuego no muy fuerte. (También puedes hornearlas hasta que queden tostaditas.) Escúrrelas y colócalas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Resérvalas.

Para la vinagreta, pela el tomate, pícalo finamente y ponlo en un bol pequeño. Agrega un buen chorro de aceite, un chorrito de vinagre y una pizca de sal. Deja macerar y reserva.

Abre los aguacates, pica la carne y ponla en un bol. Corta el queso en daditos y añádelo. Agrega el zumo de limón y mezcla bien.

Pela los pistachos y pícalos finamente. Reserva.

Sirve una torta en la base del plato, coloca encima un molde con forma de aro y rellénalo con la mezcla de aguacate y queso. Retira el molde y salsea con la vinagreta. Repite el proceso con las otras 3 tortas. Espolvoréalas con un poco de pistacho y decora con unas hojas de perejil.

PUERROS COCIDOS

Ingredientes (4 p.)

16 puerros
100 g de calabaza
zumo de 1 lima
2 huevos
70 g de piñones
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Corta la parte inferior y superior de los puerros. Retírales la capa externa, lávalos y cuécelos en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 20 minutos. Escúrrelos y resérvalos.

Cuece los huevos en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 10 minutos. Refréscalos, pélalos y resérvalos.

Para la vinagreta, pela la calabaza y pícala finamente. Ponla en un bol, añade un buen chorro de aceite, el zumo de lima y una pizca de sal. Mezcla bien y deja macerar.

Saltea los piñones en una sartén sin nada de aceite y resérvalos.

Sirve los puerros troceados. Riégalos con la vinagreta y añade por encima los huevos cocidos rallados y los piñones tostados. Decora con una ramita de perejil.

ACELGAS CON ALMEJAS EN SALSA VERDE

Ingredientes (4 p.)

6 acelgas
20 almejas
4 huevos
2 dientes de ajo
1 cucharada de harina
100 ml de vino blanco
100 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Separa las pencas de acelga de las hojas. Retira los hilos de las pencas. Corta las pencas en bastones y cuécelos en un cazo con agua hirviendo y sal durante 8-10 minutos. Retíralos, escúrrelos y resérvalos.

Corta las hojas de acelga en juliana fina y cuécelas durante 3 minutos en otra cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal. Retíralas, escúrrelas y

resérvalas.

Pela los ajos, lamínalos y rehógalos en una tartera con aceite. Cuando cojan color, añade la harina, cocínala un poco y vierte el agua y el vino. Incorpora perejil picado e introduce las almejas y los bastones de penca. Coloca la tapa y cocina todo junto hasta que se abran las almejas. Reserva.

Para hacer las tortillas, casca 1 huevo, sazónalo y bátelo. Agrega una porción de hojas de acelga (cocidas) y mezcla bien. Cuaja la tortilla en una sartén con unas gotas de aceite y resérvala. Repite el proceso con el resto de los huevos y el resto de las hojas de acelga.

Extiende las tortillas en la base de los platos y coloca encima las pencas de acelgas con las almejas. Decora con una ramita de perejil y sirve.

CALABACINES RELLENOS DE CARNE PICADA

Ingredientes (6 p.)

- 6 calabacines (de los pequeños redondos)
- 400 g de carne picada
- 2 cebolletas
- 2 tomates
- 1 cucharada de alcaparras
- aceite de oliva virgen extra
- tomillo
- perejil
- pimienta
- sal

Elaboración

Corta la parte superior de los calabacines y vacíalos con cuidado (puedes ayudarte con una cuchara parisién o sacabolas). Reserva la pulpa. Cuece los calabacines en agua hirviendo durante 5 minutos y escúrrelos sobre papel absorbente. Pica el interior de los calabacines y resérvalo.

Pica las cebolletas finamente y ponlas a pochar en una sartén con un poco de aceite.

Pela los tomates, córtalos por la mitad, sácales las pepitas, ponlas en un bol y añádeles las alcaparras picadas, un buen chorro de aceite de oliva y una pizca de sal. Mezcla bien y reserva la salsa.

Pica la pulpa de los tomates y agrégala a la sartén de las cebolletas. Añade también la pulpa de los calabacines. Rehoga todo durante 10 minutos. Sazona.

Añade la carne y el tomillo. Salpimienta y agrega perejil picado. Rehoga la carne.

Coloca los calabacines sobre un recipiente apto para el horno, rellénalos y gratínalos a 200 ºC durante 5 minutos.

Sirve los calabacines y salséalos. Adórnalos con unas hojas de perejil.

ALBÓNDIGAS DE ACELGA Y POLLO CON SALSA DE PERA Y CEBOLLETA

Ingredientes (4 p.)

4 hojas de acelga
400 g de carne picada de pollo
1 diente de ajo
1 yema de huevo
harina
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Para la salsa de pera y cebolleta:

2 cebolletas
2 peras
150 ml de vino de Oporto
150 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Elaboración

Pica las cebolletas y ponlas a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando se doren un poco, agrega las peras (peladas y troceadas) y rehógalas un poco. Salpimienta y vierte el vino de Oporto y el agua. Cocina el conjunto durante 15 minutos. Tritura y reserva la salsa.

Limpia las acelgas, córtalas por la mitad y cuécelas durante 20 minutos en una cazuela con agua y una pizca de sal. Escúrrelas bien y pícalas finamente. Pásalas a un bol.

Agrega la carne picada de pollo, la yema de huevo y el diente de ajo finamente picado. Salpimienta y amasa hasta conseguir una masa compacta. Con ayuda de dos cucharas, forma las bolitas.

Pásalas por harina y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Introduce las albóndigas en la salsa y caliéntalas. Decora con una hoja de perejil y sirve.

COLIFLOR AL HORNO CON SALSA DE NARANJA Y CAVA

Ingredientes (4 p.)

1 coliflor
7 lonchas de jamón serrano
2-3 dientes de ajo
zumo de 2 naranjas
1 cucharadita de harina de maíz refinada
1 vaso de cava
1 cucharada de vinagre blanco
1 cucharadita de coriandro
6 hebras de azafrán
sal (fina y gruesa)
perejil

Elaboración

Cubre una placa de horno con papel de hornear. Retira la grasa de las lonchas de jamón y colócalas sobre el papel. Cubre con otro papel y hornéalas a 180 ºC durante 15 minutos. Pasado este tiempo, retira la bandeja del horno, reserva 4 lonchas y pica finamente las otras 3.

Pela y pica los dientes de ajo, colócalos en el mortero y májalos con las hebras de azafrán y las semillas de coriandro. Añade una pizca de sal gorda y maja hasta que quede como una pasta. Vierte el cava, mezcla y pasa todo a un cazo. Pon a calentar y añade el zumo de naranja y el vinagre. Deja que reduzca a la mitad. Cuela y reserva.

Separa los ramilletes de la coliflor y cuécelos durante 15 minutos en una cazuela con agua y una pizca de sal. Escúrrelos y pásalos a una bandeja apta para horno. Riégalos con la reducción de zumo y cava y hornea a 180 ºC durante 15 minutos. Separa el jugo que ha soltado, cuélalo y lígalo en un cazo con la harina de maíz diluida en agua fría.

Sirve la coliflor con la salsa de naranja y cava. Espolvoréala con el jamón picado y acompaña con una loncha de jamón crujiente por comensal. Decora

con perejil.

CHAMPIÑONES EN TEMPURA DE COLORES

Ingredientes (4 p.)

700 g de champiñones en conserva
60 g de hojas de canónigos
60 g de hojas de rúcula
20 g de germinados de lombarda
200 g de espinacas
½ remolacha cocida
210 g de harina de tempura
2 sobres de tinta de calamar
50 g de piñones tostados
aceite de oliva virgen extra
vinagre de Jerez
sal

Elaboración

Pon la remolacha en el vaso batidor, vierte un poco de agua (fría) y tritúrala con la batidora eléctrica hasta obtener un puré homogéneo. Cuela y reserva el jugo.

Escalda las espinacas en una cazuela con agua hirviendo. Escúrrelas y tritúralas. Reserva también el caldo.

Reparte la harina de tempura en 3 boles. Agrega a uno el caldo de espinacas, a otro el caldo de remolacha y al tercero las bolsitas de tinta de calamar. Pon a punto de agua (fría) y mezcla bien hasta lograr una masa verde, otra rosa y otra negra. Escurre bien los champiñones y repártelos entre las 3 masas. Báñalos bien y fríelos en una sartén con abundante aceite caliente. Escúrrelos y colócalos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Para la vinagreta, mezcla en un bol aceite, vinagre y sal. Coloca las hojas de canónigo y rúcula y los germinados en un bol grande y alíñalos con la vinagreta. Para servir, pon la ensalada y los germinados en el fondo de la

fuente, salpica con los piñones y reparte alrededor los champiñones en tempura.

VERDURAS DE TEMPORADA CON SALSA HOLANDESA

Ingredientes (4 p.)

6 alcachofas
500 g de borraja
12 espárragos blancos
sal

Para la salsa holandesa:

3 yemas de huevo
200 g de mantequilla
un chorrito de *txakoli*
sal

Elaboración

Pela las alcachofas y córtales la parte superior. Cuécelas durante unos 20 minutos en una cazuela con agua y una pizca de sal. Escúrrelas y córtalas por la mitad. Resérvalas.

Limpia las borrajas, córtalas en trozos de 5-6 centímetros y cuécelas en una cazuela con agua hirviendo y sal durante 6-8 minutos. Escurre y reserva.

Corta la parte inferior del tallo de los espárragos, pélalos y cuécelos en una cazuela con agua y sal durante 12-15 minutos (según tamaño). Escúrrelos y resérvalos.

Para la salsa holandesa, coloca un cuenco al baño maría, pon las yemas en el bol y móntalas con la varilla (manual o eléctrica). Funde la mantequilla en una cazuela (retira la espuma) e incorpórala, poco a poco, a las yemas sin dejar de batir (evita echar el suero del fondo). Pon a punto de sal, vierte el *txakoli* y mezcla bien.

En el momento de servir, reparte las verduras en 4 fuentes aptas para horno: primero la borraja, luego los espárragos y encima las alcachofas. Nápalas con la salsa holandesa y gratínalas en el horno durante 3 minutos. Sirve.

PENTAGRAMA PRIMAVERAL

Ingredientes (4 p.)

3 patatas
3 zanahorias
500 g de judías verdes
100 g de pan
300 g de bonito en aceite
1 cebolleta
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal (fina y gruesa)

Para la mayonesa:

1 huevo
200 ml de aceite de oliva virgen extra
2 cucharaditas de vinagre
sal

Elaboración

Pela las patatas, córtalas en dados, sazónalos y fríelos en una sartén con aceite y unas ramitas de perejil. Retíralos a un plato cubierto con papel absorbente.

Corta el pan en medias lunas y fríelo en la misma sartén donde has frito las patatas. Cuando estén doradas, retíralas y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Reserva el aceite en la sartén.

Pela las zanahorias, córtalas en dados y cuécelas en una cazuela grande con un poco de agua y una pizca de sal. Coloca encima el accesorio para cocer al vapor y pon en él las judías verdes cortadas en dados. Tapa la cazuela y cuece las verduras durante 12 minutos. Escúrrelas y resérvalas.

Para la mayonesa, pon el huevo en el vaso de la batidora. Agrega un chorrito de vinagre, una pizca de sal y una buena cantidad de aceite. Introduce el brazo de la batidora hasta el fondo, dale marcha y, cuando empiece a ligar, realiza movimientos ascendentes y descendentes hasta que ligue del todo.

Desmenuza el bonito y colócalo en un bol. Pica la cebolleta finamente y añádela. Agrega también la mayonesa y mezcla bien.

Sirve en filas: una de patatas, una de zanahorias, una de judías, una de bonito y una de pan frito. Riega las hortalizas con aceite y sazónalas con sal gruesa. Decora con perejil y un hilo de aceite.

CALABACINES RELLENOS CON ESPÁRRAGOS VERDES

Ingredientes (4 p.)

1-2 calabacines
2 patatas
12 espárragos verdes
200 g de bonito fresco
6 anchoas en aceite
1 cucharada de alcaparras
aceite de oliva virgen extra
vinagre
perejil
sal

Para la mayonesa de ajo:

1 huevo
200 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
1 diente de ajo
sal

Elaboración

Lava las patatas y cuécelas en una cazuela con agua durante 30 minutos. Pélalas y aplástalas con un tenedor hasta que queden reducidas a puré. Resérvalo.

Lava los calabacines y, con ayuda de una mandolina, córtalos en láminas finas (a lo largo). Hay que conseguir 16. Pon agua a calentar en una cazuela y escáldalas. Retíralas y escúrrelas.

Corta el bonito en dados y escáldalo. Escurre y reserva.

Pon el puré de patatas en un bol. Pica las anchoas, las alcaparras y el bonito finamente y añádelos al bol. Mezcla bien y pon a punto de sal. Espolvorea con perejil picado. Coloca porciones de la mezcla sobre las láminas de calabacín, enróllalas y colócalas en una fuente.

Retira la parte inferior de los espárragos, cocínalos a la plancha durante 6-8 minutos y sazónalos.

Para la mayonesa de ajo, pon el huevo en un vaso batidor, agrega un chorrito de vinagre, una pizca de sal, el ajo pelado y picado y el aceite. Monta con la batidora hasta que esté todo bien ligado.

Mezcla en un bol un poco de aceite y vinagre y riega los rollitos de calabacín. Coloca los espárragos en la fuente y aderézalos con la mayonesa de ajo. Sirve y decora con una ramita de perejil.

BORRAJAS GRATINADAS

Ingredientes (4 p.)

1.500 g de borrajas
150 g de jamón cocido
2 huevos
2 dientes de ajo
50 g de harina
500 ml de leche
aceite de oliva virgen extra
perejil picado
sal

Elaboración

Cuece los huevos en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal durante 10 minutos. Retíralos, refréscalos, pélalos y pícalos. Reserva.

Retira las hojas de las borrajas y corta los tallos en trozos de 3 centímetros. Enjuágalos bien para eliminar cualquier resto de tierra que puedan tener. Pon abundante agua a cocer en una cazuela grande con una pizca de sal. Cuando empiece a hervir, agrega la borraja y cuécela durante 6-8 minutos (según te guste el punto). Escurre, refresca y reserva.

Pon un poco de aceite en una sartén grande, agrega los ajos pelados y laminados y dóralos un poco. Pica el jamón cocido y añádelo. Incorpora las borrajas y saltéalas brevemente. Reparte en 4 recipientes individuales aptos para horno.

Para la bechamel, pon un poco de aceite en una cazuela, añade la harina y rehógala un poco. Vierte la leche poco a poco sin dejar de remover con una varilla. Cocínala durante 6-8 minutos y sazónala.

Napa las borrajas con la bechamel y gratínalas en el horno. Espolvoréalas con el huevo picado y un poco de perejil picado. Sirve.

BROCHETAS DE COLES DE BRUSELAS CON SALSA *CURRY*

Ingredientes (4 p.)

8 coles de Bruselas
8 huevos de codorniz
8 tomates cherry
2 puerros
300 g de beicon (en una pieza)
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la salsa curry*:*

1 cebolleta
150 ml de nata líquida
1 cucharadita de *curry*
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Retira las hojas externas de las coles de Bruselas. Cuécelas en una cazuela con abundante agua durante 8-10 minutos.

Cuece los huevos de codorniz durante 5 minutos. Refréscalos y pélalos.

Haz un corte en forma de cruz por la base de los tomates cherry. Escáldalos, refréscalos y pélalos.

Corta el beicon en 8 tacos, cocínalos a la plancha y resérvalos.

Corta los puerros en juliana fina y fríelos en aceite a fuego suave hasta que se queden crujientes. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazona.

Ensarta, en cada palito de brocheta, 1 col de Bruselas, 1 tomate, 1 taco de beicon y 1 huevo. Sazónalas y colócalas sobre una placa de horno untada de aceite y hornéalas a 200 ºC durante 4-5 minutos.

Para la salsa, corta en daditos la cebolleta y ponla a pochar en una cazuelita con un chorrito de aceite. Agrega el *curry* y la nata líquida. Sazona. Deja que reduzca a fuego suave durante 4-5 minutos.

Sirve la salsa en el fondo de los platos, pon encima las brochetas y acompáñalas con la juliana de puerro frito. Decora con unas hojas de perejil.

SANJACOBOS DE SETAS, JAMÓN Y QUESO CON SALSA DE PIQUILLOS

Ingredientes (4 p.)

16 setas de cultivo
16 lonchas finas de jamón serrano
8 lonchas de queso
harina, huevos y pan rallado (para rebozar)
pimienta
sal
perejil

Para la salsa de piquillos:

200 g de pimientos del piquillo
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
azúcar
sal

Elaboración

Para hacer la salsa, rehoga los dientes de ajo pelados en una cazuelita con un chorrito de aceite. Agrega los pimientos, vierte un chorrito de agua, una pizca de sal y otra de azúcar y cocínalos durante 15 minutos. Pasa los pimientos al vaso de la batidora y tritúralos. Reserva.

Salpimienta las setas, coloca encima de 8 de ellas una loncha de queso y otra de jamón y cúbrelas con las otras 8 setas. Pásalas por harina, huevo batido y pan rallado.

Fríelas en una sartén con abundante aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sirve la salsa de pimiento con los sanjacobos y adorna los platos con unas hojas de perejil.

HOJAS DE COL RELLENAS DE JAMÓN Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

8 hojas de col
8 lonchas de jamón cocido
8 lonchas de queso
3 patatas
3 chalotas
200 ml de vino de Oporto
50 ml de leche
1 cucharada de harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
vinagre
pimienta
sal

Elaboración

Cuece las patatas en una cazuela con abundante agua y un chorrito de vinagre durante 25-30 minutos. Deja que se templen y pélalas. Colócalas en un bol y aplástalas con un tenedor o con un machacador de patatas. Salpimienta y agrega la leche y un chorrito de aceite. Mezcla y reserva.

Limpia las hojas de col y cuécelas durante 5-6 minutos en una cazuela con abundante agua y sal. Sécalas bien.

Extiende una capa de puré sobre las hojas de col y coloca encima una loncha de jamón cocido y una loncha de queso. Enrolla las hojas de col y pásalas a una bandeja de horno untada con aceite. Rocíalas con un chorrito de aceite y hornéalas a 180 ºC durante 15 minutos para que se calienten y se funda el queso.

Para la salsa, pica las chalotas y ponlas a cocer en el vino. Sazona. Deja reducir. Cuela la salsa y lígala con la harina de maíz diluida en agua.

Sirve las hojas rellenas y salséalas. Puedes decorar los platos con unas hojas de perejil.

TIMBAL DE VERDURAS Y BACALAO

Ingredientes (4 p.)

- 2 tomates
- 2 patatas
- 4 pimientos verdes
- 2 dientes de ajo
- 2 lomos de bacalao desalado
- 100 g de harina de trigo
- 50 g de harina de maíz refinada
- 150 ml de agua
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- perejil
- pimentón
- sal

Elaboración

Lava las patatas y cuécelas durante 25-30 minutos en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. Pélalas, córtalas en dados y resérvalos.

Mezcla en un bol aceite, vinagre, sal y un poco de pimentón. Reserva.

Pela los tomates, córtalos en dados y saltéalos en una sartén con aceite. Sazona.

Pela y lamina los ajos y dóralos en otra sartén con un buen chorro de aceite. Corta los pimientos en dados y añádelos. Sazona y cocínalos hasta que estén a punto. Resérvalos.

Saca los trozos de bacalao de su envase, colócalos en una cazuela, cúbrelos con agua y ponlos a calentar. Cuando empiece a hervir, cuece los lomos durante 1 minuto, apaga el fuego y retíralos. Sepáralos en lascas y retira las espinas.

Pon las harinas en un bol. Agrega 150 mililitros de agua fría y mezcla bien. Introduce los trozos de bacalao en la tempura, escúrrelos un poco y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente.

Para montar el timbal, ayúdate de un cortapastas. Mezcla los dados de patata con los pimientos y colócalos en la base, pon encima los dados de tomate y

finaliza con las lascas de bacalao. Aliña con la vinagreta y espolvorea con perejil picado.

PIMIENTOS RELLENOS DE POLLO Y HUEVO

Ingredientes (4 p.)

16 pimientos del piquillo
1 pechuga de pollo (200 g)
3 huevos
1 cebolleta
12 ajos frescos
30 g de harina
300 ml de leche
300 ml de salsa de tomate
harina y huevo batido (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pon agua a calentar en un cazo. Agrega los huevos y cuécelos durante 10 minutos (contados desde el momento en que empiece a hervir el agua). Retíralos, refréscalos, pélalos y pícalos. Resérvalos.

Calienta una sartén con un chorrito de aceite. Corta la pechuga de pollo en dos filetes, salpimiéntalos y fríelos por los dos lados. Pícalos finamente y resérvalos.

Pica finamente los ajos frescos y la cebolleta y ponlos a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Agrega la harina y rehógala un poco. Vierte la leche poco a poco y remueve con ayuda de una varilla manual. Agrega los huevos y la pechuga y cocina la salsa bechamel a fuego suave durante 4-5 minutos aproximadamente. Pasa la farsa a un recipiente y deja que se enfríe.

Rocía una placa de horno con aceite y coloca encima los pimientos del piquillo. Sazónalos. Hornéalos a 200 ºC durante 4-5 minutos. Retíralos y deja que se enfríen.

Rellena los pimientos con la farsa, pásalos por harina y huevo batido (con una pizca de sal) y fríelos por los dos lados en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina.

Calienta la salsa de tomate, sírvela en una fuente y coloca encima los pimientos. Decora con una ramita de perejil.

PIMIENTOS MORRONES RELLENOS DE ARROZ Y CARNE

Ingredientes (4 p.)

- 4 pimientos morrones

400 g de arroz
300 g de carne picada
1 cebolleta
1 tomate
2 dientes de ajo
40 g de piñones
aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de tomillo
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela y pica los dientes de ajo y la cebolleta y dora todo en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando esté un poco pochado añade el tomate pelado y cortado en daditos. Rehoga el conjunto.

Pon a calentar un poco de aceite en una sartén, salpimienta la carne picada y añádela. Rehógala un poco y añade el arroz, rehoga e incorpora los piñones y el tomillo. Sazona. Mezcla la verdura con la carne.

Lava los pimientos y retírales la parte superior y las pepitas. Rellénalos dejando 2 centímetros sin rellenar. Envuelve cada uno en un trozo de papel de aluminio, ponlos en una bandeja de horno y ásalos a 180 ºC durante 1 hora. Sirve y decora con una hojita de perejil.

ROMANESCO CON PATATAS Y ALIOLI

Ingredientes (4 p.)

1 romanesco
8 patatas pequeñas
sal
perejil

Para el alioli:

1 huevo
1 diente de ajo
200 ml de aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

En una cazuela grande, pon a hervir un poco de agua. Separa el romanesco en ramilletes y colócalo en el accesorio para cocer al vapor. Introdúcelo en la cazuela, sazónalo y tápalo. Deja que cueza al vapor durante 15 minutos.

Lava las patatitas y colócalas en un plato. Tápalas con film transparente, haz un agujerito con un palillo y cocínalas en el microondas durante 16 minutos.

Pela el diente de ajo y colócalo en el mortero, májalo y añade la yema del huevo. Mezcla bien con el mazo y sazona. Añade, poco a poco, el aceite y mezcla bien sin dejar de remover hasta que ligue.

Para servir, pon en el fondo de los platos un poco de salsa alioli, 2 patatas cortadas por la mitad y una porción de romanesco.

Adorna los platos con unas hojas de perejil.

JUDÍAS VERDES CON PAN FRITO Y MAYONESA DE AZAFRÁN

Ingredientes (4 p.)

700 g de judías verdes
3 rebanadas de pan
4 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
sal

perejil

Para la mayonesa de azafrán:

1 huevo
200 ml de aceite de oliva virgen extra
un chorrito de vinagre
5-6 hebras de azafrán
sal

Elaboración

Retira las puntas de las judías (si tienen hilos, retíralos) y córtalas en trozos de 4-5 centímetros. Ponlas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. En unos 20 minutos estarán a punto. Escurre y resérvalas calientes.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y dóralos en una sartén con aceite. Retíralos y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Resérvalos.

Corta el pan en dados y fríelos en la misma sartén donde has frito las láminas de ajo.

Tuesta un poco las hebras de azafrán. Colócalas en el vaso de la batidora, agrega el huevo, el vinagre, una pizca de sal y el aceite. Tritura hasta que emulsione.

Sirve las judías, salpica los platos con los costrones de pan frito y las láminas de ajo. Aderézalas con la mayonesa de azafrán y adorna con unas hojas de perejil.

ROMANESCO CON MORCILLA Y SALSA DE ALUBIAS

Ingredientes (4 p.)

2 romanescos
12 morcillitas de verduras (deditos)
25 g de piñones
sal

Para la salsa de alubias:

150 g de alubias negras
1 puerro
1 zanahoria
2 dientes de ajo
sal

Elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera. Escúrrelas y colócalas en la olla rápida. Pela el puerro, la zanahoria y los ajos y pícalos. Añádelos a la olla, cubre con agua, sazona y tapa. Cuece todo durante 20 minutos. Tritura la salsa, cuélala y resérvala.

Coloca las morcillitas en una cazuelita. Cúbrelas con agua, sazónalas y cuécelas a fuego suave durante 10-12 minutos. Resérvalas.

Suelta el romanesco en ramilletes y colócalos en una cazuela grande. Sazona, tapa y cuécelos durante unos 20 minutos. Tuesta los piñones en una sartén sin aceite.

Para servir, coloca la salsa en el fondo de la fuente y pon encima los ramilletes de romanesco. Coloca al lado las morcillitas y espolvorea todo con los piñones tostados.

PENCAS RELLENAS CON SALSA DE TOMATES SECOS

Ingredientes (4 p.)

6 hojas de acelga
1 cebolleta
8 tomates deshidratados
160 g de bonito en aceite
harina y huevo (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la mayonesa:

1 huevo
200 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Corta los tomates en daditos y rehógalos en una cazuelita con un chorro de aceite. Vierte un vaso de agua, sazona y cocínalos durante 15 minutos. Tritura, cuela y reserva la salsa.

Separa las pencas de las hojas. Escalda las hojas en una cazuela con agua caliente durante 1 minuto. Retíralas y resérvalas. Limpia las pencas, retirándoles los hilos, y córtalas en trozos de unos 7 centímetros. Cuécelas en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 10 minutos. Retíralas y escúrrelas.

Para la mayonesa, pon un huevo en un vaso batidor, agrega una pizca de sal, unas gotas de vinagre y el aceite. Tritura con una batidora eléctrica hasta que ligue.

Pica la cebolleta finamente y ponla en un bol. Agrega el bonito desmenuzado y la mayonesa. Mezcla bien.

Extiende la mitad de las pencas sobre una superficie lisa y cúbrelas con el relleno de bonito. Tápalas con el resto de las pencas y envuélvelas con cuidado con las hojas de las acelgas formando paquetitos. Pásalas por harina y huevo batido y fríelas en una sartén con abundante aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve las pencas con la salsa de tomate.

JUDÍAS VERDES CON MOLLEJAS DE CORDERO

Ingredientes (4 p.)

800 g de judías verdes
300 g de mollejas de cordero
2 dientes de ajo

1 cebolleta
30 g de maíces fritos
harina
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Elaboración

Lava las judías, retírales las puntas y córtalas en bastones finos. Cuécelas al vapor con un poco de sal durante 15-20 minutos. Reserva.

Coloca los maíces en un mortero y májalos un poco. Resérvalos.

Corta la cebolleta en aros, pásalos por harina y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente y resérvalos. Cuela el aceite y pásalo a otra sartén.

Aplasta un par de dientes de ajo (con piel) y añádelos a la sartén. Calienta el aceite. Salpimienta y enharina las mollejas. Fríelas y retíralas a una fuente cubierta con papel absorbente.

Pon las judías verdes en 4 platos y distribuye encima las mollejas y los aros de cebolleta. Salpica los platos con el maíz y sirve.

TOMATE RELLENO

Ingredientes (4 p.)

- 4 tomates
- 100 g de hojas de lechugas variadas
- 200 g de ventresca de bonito
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- sal

Para la mayonesa de ajo:

1 huevo
1 diente de ajo
200 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
4 filetes de anchoa en aceite
1 cucharada de alcaparras
sal

Elaboración

Lava y pela los tomates. Colócalos en un plato dejando la parte lisa hacia arriba. Hazles una serie de cortes de 1 centímetro de grosor sin llegar hasta la base, es decir, sin cortarlos del todo, de manera que queden unidos por la base.

Suelta la ventresca en lascas y pon una lasca dentro de cada corte.

Para hacer la mayonesa, pela el diente de ajo y ponlo en el vaso de la batidora. Sazona. Añade el huevo, un chorrito de vinagre y el aceite. Tritura hasta que emulsione. Pica las alcaparras y las anchoas y mézclalas con la mayonesa. Reserva.

Aliña las hojas de lechuga con aceite, vinagre y sal y repártelas en el fondo de 4 platos. Coloca un tomate sobre cada plato y adereza con la mayonesa de ajo.

ACHICORIA CON BECHAMEL

Ingredientes (6 p.)

- 1.200 g de achicoria
- 50 g de pasas
- 60 g de queso emmental (rallado)

aceite de oliva virgen extra
nuez moscada
sal
perejil

Para la salsa bechamel:

14 ajos frescos
aceite de oliva virgen extra
50 g de harina
600 ml de leche
sal

Elaboración

Pon las pasas a remojo en un bol con agua.

Limpia la achicoria y trocéala. Pon abundante agua a calentar en una cazuela y sazónala. Cuando empiece a hervir, agrega la achicoria y cuécela durante 15-20 minutos.

Escurre las pasas y saltéalas en una sartén con un chorrito de aceite. Añade la achicoria y saltéala. Pásala a una fuente apta para el horno.

Pica los ajos frescos en cilindros y rehógalos brevemente en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega la harina y rehógala un poco. Vierte la leche y remueve bien. Sazona y cocina la bechamel durante 5 minutos.

Cubre la achicoria con la bechamel y espolvoréala con el queso rallado y la nuez moscada. Gratina en el horno hasta que la superficie quede dorada. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

COLES DE BRUSELAS CON PURÉ DE PATATA Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

40 coles de Bruselas
3 patatas
60 g de queso

aceite de oliva virgen extra
sal

Para la salsa de mostaza:

2 cucharadas de mostaza al estragón
1 cucharada de vinagre
1 cucharada de azúcar moreno
¼ de cucharadita de pimienta
6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de eneldo picado
sal (una pizca)

Elaboración

Lava las patatas y cuécelas en una cazuela con abundante agua durante 30-35 minutos. Pela las patatas y pásalas por el pasapurés. Sazona el puré y ralla el queso encima. Vierte una cucharada de aceite y mezcla bien. Reserva.

Limpia las coles retirándoles las hojas exteriores y córtalas por la mitad. Calienta una sartén con un chorrito de aceite, agrega las coles, sazónalas y cocínalas tapadas. Estarán a punto en unos 10-12 minutos.

Coloca los ingredientes de la salsa (excepto el eneldo) en el vaso de la batidora y tritúralos bien. Agrega el eneldo picado.

Sirve el puré en el fondo de los platos, coloca encima las coles de Bruselas y adereza con la salsa de mostaza.

BERENJENAS RELLENAS DE CUSCÚS Y PAVO

Ingredientes (4 p.)

4 berenjenas
2 cebolletas
125 g de pechuga de pavo
150 g de queso
100 g de cuscús
200 ml de agua

aceite de oliva virgen extra
tomillo
laurel
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Corta las berenjenas por la mitad (a lo largo) y vacíalas con cuidado. Pica la carne finamente y resérvala. Pon las cáscaras a cocer en una cazuela con agua, sal y una hoja de laurel durante 5 minutos. Escurre sobre papel absorbente y reserva.

Pica las cebolletas finamente y ponlas a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Agrega la carne de las berenjenas, salpimienta y rehógala durante 15 minutos. Corta el pavo en trocitos y añádelos. Saltea brevemente.

Pon el cuscús en un bol. Añade el tomillo. Vierte por encima agua (200 ml) hirviendo, sazona y tapa el bol con film transparente. Déjalo reposando hasta que el cuscús absorba toda el agua. Agrega la mezcla de cebolleta, berenjena y pavo y remueve.

Rellena las berenjenas con la mezcla anterior, ralla encima el queso y gratínalas durante 3-4 minutos. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

JUDÍAS VERDES A LA GALLEGA

Ingredientes (4 p.)

800 g de judías verdes
3 patatas
1 cebolleta
1 puerro
4 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre
2 hojas de laurel
1 cucharada de pimentón dulce

sal

Elaboración

Pon a calentar una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. Corta la cebolleta y el puerro en juliana fina y mételos en una red especial para cocer legumbres. Introduce la red en la cazuela.

Pela las patatas, córtalas en rodajas de 2-3 centímetros y agrégalas a la cazuela. Añade las hojas de laurel y cuece todo junto durante unos 6-8 minutos.

Retira las puntas y los hilos de las judías y córtalas en trozos de 3 centímetros. Añádelas a la cazuela, sazona y cuece todo durante 12 minutos más. Retira la red y el laurel y escurre las patatas y las judías verdes. Resérvalas en una fuente.

Pela los dientes de ajo, córtalos en láminas y rehógalos en una sartén con un chorrito de aceite. Retira la sartén del fuego y agrega el pimentón.

Sirve las patatas en la base de la fuente, pon encima las judías y riégalas con el vinagre. Añade el refrito de ajos y sirve.

VERDURAS A LA PLANCHA DOS SALSAS

Ingredientes (4 p.)

2 calabacines
400 g de judías verdes
4 zanahorias
1 tomate
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Para la mayonesa:

1 huevo
200 ml de aceite de oliva virgen extra

vinagre
sal

Elaboración

Pela el tomate, córtalo en daditos y ponlo en un bol. Pela y pica el diente de ajo y añádelo. Adereza con aceite, vinagre y sal. Mezcla bien y reserva la vinagreta.

Para la mayonesa, pon el huevo en el vaso de la batidora. Agrega una pizca de sal, un chorrito de vinagre y el aceite. Tritura con la batidora eléctrica hasta que emulsione. Reserva.

Corta los calabacines y las zanahorias (peladas) por la mitad a lo ancho. Corta cada mitad en 4 a lo largo. Lava las judías, córtalas primero por la mitad a lo ancho y después a lo largo.

Pon un chorrito de aceite en una plancha. Agrega las judías y las zanahorias y cocínalas durante 5 minutos aproximadamente. Cuando estén casi hechas, agrega los trozos de calabacín y cocínalos unos 3-5 minutos más. Sazona.

Sirve las verduras y acompáñalas con la mayonesa y la vinagreta.

BOCADOS DE CALABACÍN, JAMÓN Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

2 calabacines
175 g de jamón cocido
4 lonchas de queso
1 pimiento rojo
2 dientes de ajo
harina y 2 huevos (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pela y pica los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Retira el tallo y las pepitas del pimiento, pícalo y añádelo. Rehoga todo bien, sazona y cocínalo durante 10 minutos. Añade un poco de agua y deja reducir. Tritura y reserva la salsa.

Corta los calabacines en láminas oblicuas de aproximadamente medio centímetro de grosor. Corta las lonchas de jamón y queso por la mitad.

Coloca, sobre cada lámina de calabacín, media loncha de jamón y media loncha de queso y tapa con otra lámina de calabacín. Sazona. Pasa los montaditos de calabacín por harina y huevo batido y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve los montaditos y acompáñalos con la salsa de pimiento. Adorna con unas hojas de perejil.

RATATOUILLE

Ingredientes (4 p.)

3 zanahorias
2 cebollas
1 diente de ajo
2 berenjenas
1 calabacín
2 tomates
500 ml de salsa de tomate
aceite de oliva virgen extra
sal
hierbas provenzales
perejil

Elaboración

Pela las cebollas y las zanahorias. Rállalas y ponlas a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando estén blandas, pela y pica el diente de ajo y añádelo, dale un par de vueltas y agrega la salsa de tomate. Sazona y cocina el conjunto durante 10-15 minutos.

Corta las berenjenas y el calabacín en rodajas finas (medio centímetro aproximadamente). Sazona las berenjenas y deja que suelten parte del agua. Sécalas y fríelas brevemente en una sartén con aceite. Fríe también las rodajas de calabacín. Pela los tomates y córtalos en rodajas.

Extiende la mezcla de zanahoria, cebolla, ajo y salsa de tomate en una fuente apta para el horno. Coloca encima las lonchas de berenjena, las de calabacín y las de tomate formando filas.

Sazona y espolvorea con una buena cantidad de hierbas provenzales. Hornea a 200 ºC durante 30 minutos. Sirve y decora con perejil.

BRÓCOLI Y MEJILLONES EN SALSA VERDE

Ingredientes (4 p.)

700 g de brócoli
1 kg de mejillones

1 cebolleta
2 dientes de ajo
150 ml de vino blanco
1 cucharada de harina
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Separa el brócoli en ramilletes pequeños y cuécelos al vapor durante 8-10 minutos. Sazona, escurre y reserva.

Limpia bien los mejillones, ráspalos bien con un estropajo hasta quitarles todas las barbas y la suciedad. Pon un chorrito de agua y otro de vino (50 ml) en una tartera. Agrega los mejillones, tapa y espera a que se abran. Sácalos y retírales las conchas. Cuela el jugo y resérvalo.

Pela y pica los dientes de ajo y ponlos a dorar en una cazuela con un chorrito de aceite. Pica finamente la cebolleta y añádela. Sazona y cocina todo hasta que la cebolleta empiece a coger un poco de color. Agrega la harina, rehógala un poco y vierte el jugo que han soltado los mejillones y el resto del vino. Dale un hervor y espolvorea con un poco de perejil picado. Introduce en la cazuela los ramilletes de brócoli y los mejillones, cocina un par de minutos y sirve.

ACHICORIA CON CALABACÍN Y MANZANA

Ingredientes (4 p.)

500 g de achicoria
1 calabacín
2 manzanas
150 g de queso emmental
3 rebanadas de pan de molde
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Elaboración

Pon abundante agua a calentar en una cazuela. Lava la achicoria, córtala en trozos pequeños y agrégala a la cazuela. Sazónala y cuécela durante 15 minutos. Escúrrela.

Corta el calabacín en cuartos de luna y ponlos a pochar en una sartén con aceite. Pela las manzanas, córtalas en dados y añádelos. Salpimienta y cocina todo durante 8-10 minutos aproximadamente.

Retira las cortezas de las rebanadas de pan. Corta las rebanadas en daditos y ponlos en una placa de horno. Riégalos con un chorrito de aceite y hornea a 180 ºC durante 6-8 minutos.

Mezcla la achicoria con el calabacín y la manzana. Reparte en 4 recipientes, ralla encima el queso y gratínalos en el horno. Retíralos y agrega los dados de pan tostado. Sirve.

REPOLLO CON ZANAHORIA Y MORCILLA

Ingredientes (4 p.)

1 repollo
2 zanahorias
1 morcilla de verduras
3 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
vinagre
1 guindilla cayena
sal

Elaboración

Pon a calentar abundante agua en una cazuela. Cuando empiece a hervir, añade la morcilla. Cuécela a fuego suave durante 40 minutos.

Limpia y trocea el repollo y ponlo a cocer en una cazuela con abundante agua con una pizca de sal. Pela las zanahorias, córtalas en rodajas y añádelas. Cuece todo durante 20 minutos. Escurre y coloca todo en una fuente.

Pela los ajos, córtalos en láminas y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega también la guindilla. Retira la sartén del fuego, vierte un chorrito de vinagre y riega el repollo y las zanahorias. Sirve el repollo y las zanahorias con la morcilla.

COLES DE BRUSELAS CON BECHAMEL DE MOSTAZA

Ingredientes (4 p.)

800 g de coles de Bruselas
4 hojas de pasta *brick*
1 huevo
1 cucharada de semillas de sésamo
sal
perejil

Para la bechamel de mostaza:

50 g de harina
600 ml de leche
aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de mostaza antigua
nuez moscada
sal

Elaboración

Retira la primera capa de las coles de Bruselas y cuécelas en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal durante 15 minutos. Escúrrelas y repártelas en 4 recipientes aptos para el horno.

Para la bechamel, pon a calentar un poco de aceite en una cazuela. Agrega la harina y mezcla bien. Rehógala un poco y vierte la leche poco a poco. Sazona y cocínala a fuego suave durante 5-6 minutos. Ralla encima la nuez moscada y agrega la mostaza. Mezcla bien.

Cubre las coles de Bruselas con la bechamel. Corta las hojas de pasta *brick* del tamaño de los recipientes y pincélalas con el huevo batido. Cubre cada recipiente con la pasta *brick* y espolvorea con semillas de sésamo. Hornéalos a 180 ºC durante 15 minutos. Decora con una ramita de perejil y sirve.

COLIFLOR CON BECHAMEL Y JAMÓN

Ingredientes (4 p.)

1 coliflor
175 g de jamón cocido
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Para la bechamel:

1 cebolleta
3 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
70 g de harina
700 ml de leche
nuez moscada
pimienta
sal

Elaboración

Suelta la coliflor en ramilletes. Calienta un poco de agua en una cazuela, pon el accesorio para cocer al vapor, coloca dentro la coliflor y sazónala. Tápala y cuécela durante unos 15-20 minutos.

Para la bechamel, pela y pica la cebolleta y los dientes de ajo finamente. Ponlos a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando se ablanden, agrega la harina y rehógala. Agrega la leche, una pizca de sal, una pizca de pimienta y otra de nuez moscada. Cocina durante 6-8 minutos sin dejar de remover con una varilla.

Corta el jamón en dados y saltéalos en una sartén con un poco de aceite. Agrégalos a la bechamel y mezcla bien.

Coloca la coliflor en una fuente grande, nápala con la bechamel, espolvorea con perejil picado y gratina en el horno. Decora con una ramita de perejil y sirve.

PIMIENTOS RELLENOS DE MORCILLA

Ingredientes (4 p.)

16 pimientos del piquillo (verdes y rojos)
1 morcilla de verduras (pequeña)
1 puerro
1 cebolleta
1 manzana
250 ml de leche
30 g de harina
200 ml de salsa de tomate
200 ml de vino de Oporto
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Unta la placa del horno con un poco de aceite. Coloca encima los pimientos, sazónalos y riégalos con un chorrito de aceite. Hornéalos a 180 ºC durante 10 minutos.

Pon la salsa de tomate en un cazo, agrega el vino de Oporto y deja que reduzca. Resérvala caliente.

Pela la cebolleta y el puerro y pícalos finamente. Ponlos a pochar en una cazuela con aceite. Sazona. Pela la manzana, pícala e incorpórala. Rehoga todo bien. Retira la piel de la morcilla, añade el interior a la cazuela y rehoga brevemente.

Agrega la harina y cocínala un poco. Vierte la leche poco a poco sin dejar de remover. Cocina a fuego suave durante 5-6 minutos. Pasa el relleno a otro recipiente y deja que se enfríe.

Con una cucharilla, coge pequeñas porciones de farsa y rellena los pimientos. Colócalos sobre la placa de horno y hornéalos a 190 ºC durante 5 minutos aproximadamente, hasta que se calienten. Con ayuda de una brocha, píntalos con un poco de aceite. Sirve los pimientos con la salsa y adorna los platos con unas hojas de perejil.

HOJAS DE COL RELLENAS DE MORCILLA DE ARROZ

Ingredientes (6 p.)

6 hojas de col grandes
2 morcillas de arroz
1 puerro
1 calabacín
1 tomate
1 cebolleta
3 dientes de ajo
50 ml de vino blanco
50 ml de salsa de soja
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Para la salsa, lamina los ajos y pica la cebolleta en dados. Saltea todo a fuego fuerte en una sartén con un chorrito de aceite hasta que se doren un poco. Sazona. Pela el tomate, pícalo y añádelo. Saltéalo durante 3-4 minutos y vierte el vino, la salsa de soja y un vaso de agua. Deja que reduzca. Tritura y cuela la salsa. En el momento de servir, caliéntala.

Para el relleno, limpia el puerro, pícalo finamente y ponlo a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Corta el calabacín en taquitos y añádelo. Sazona y cocina durante 10 minutos aproximadamente. Cuando las verduras estén pochadas, agrega el interior de las morcillas, rehoga y mezcla bien.

Lava las hojas de col, córtalas por la mitad y escáldalas en una cazuela con agua hirviendo. Retíralas y deja que se templen. Extiéndelas sobre una superficie lisa y rellénalas con la farsa de puerro, calabacín y morcilla. Envuélvelas formando unos rollitos. Colócalos sobre una placa de horno, rocíalos con un chorrito de aceite y hornéalos a 200 ºC durante 6-8 minutos.

Sirve la salsa en el fondo de los platos y coloca, encima de cada uno, 2 paquetitos de col. Adorna con unas hojas de perejil.

BRÓCOLI CON PATATAS Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

1 brócoli
3 patatas
100 g de queso rallado
4 lonchas de jamón serrano (finas)
1 cebolleta
1 puerro
2 huevos
100 ml de leche
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Forra una placa de horno con papel de hornear y extiende encima las lonchas de jamón. Cúbrelas con otro papel de horno, presiona y hornéalas a 180 ºC durante 12-15 minutos.

Lava el brócoli, sepáralo en ramilletes, colócalo en el accesorio para cocer al vapor y sazónalo. Pon a calentar una cazuela con un poco de agua e introduce el accesorio con el brócoli. Tapa, cuécelo durante 10-15 minutos y resérvalo.

Pica la cebolleta y el puerro finamente y colócalos en una sartén con un chorrito de aceite. Pela las patatas, córtalas como si fueras a hacer una tortilla y añádelas. Sazona y fríe todo a fuego medio. Escurre, deja enfriar y pasa todo al vaso batidor. Agrega los huevos y la leche y tritura bien.

Reparte el puré en 4 cuencos aptos para el horno, coloca encima unos ramilletes de brócoli y espolvoréalos con el queso rallado. Gratínalos hasta que se doren.

Sirve y adorna cada cuenco con una loncha de jamón crujiente y unas hojas de perejil.

PIMIENTOS RELLENOS DE TORTILLA DE PATATAS CON MORCILLA

Ingredientes (4 p.)

- 20 pimientos del piquillo
- 2 patatas (grandes)
- 2 huevos
- 1 cebolleta
- 1 morcilla de arroz
- 3 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil

Elaboración

Pela las patatas, córtalas en rodajas y después en medias lunas, y ponlas a freír. Pica la cebolleta y los ajos finamente y añádelos. Sazona y fríe todo bien. En otra sartén, saltea el interior de la morcilla. Pon un poco de aceite en otra sartén, coloca en ella 16 pimientos, sazónalos y cocínalos durante 10 minutos.

Escurre las patatas, ponlas en el vaso batidor y añade los huevos. Tritura todo con la batidora. Pasa la mezcla a un bol y añade la morcilla. Pon a punto de sal y remueve bien. Rellena con la mezcla los 16 pimientos.

Trocea los 4 pimientos reservados y añádelos a un cazo con un chorrito de aceite. Dales un golpe fuerte de fuego y agrega un poco de agua. Sazona y deja reducir durante 10 minutos. Tritura.

Coloca los pimientos rellenos en una placa de horno untada con aceite y hornéalos a 180 ºC durante 10 minutos. Calienta la salsa, cubre el fondo de los platos con ella y pon encima los pimientos. Píntalos con aceite y adorna con unas hojas de perejil.

GRATINADO DE CALABACÍN AL ROMERO

Ingredientes (6 p.)

4 calabacines
2 cebolletas
125 g de queso Idiazábal
aceite de oliva virgen extra
romero
sal
pereji

Para la bechamel:

4 lonchas de jamón serrano
50 g de harina
500 ml de leche
250 ml de leche evaporada
perejil picado

nuez moscada
pimienta
sal

Elaboración

Pela las cebolletas, córtalas en dados y colócalas en una sartén con aceite. Corta los calabacines (con piel) en cuartos de luna y añádelos a la sartén. Sazona, añade el romero y pocha todo bien. Escurre y coloca todo en una bandeja apta para horno.

Para la bechamel, corta el jamón en daditos pequeños y rehógalos brevemente en una cazuela con

aceite. Agrega la harina y rehógala bien. Vierte las leches (normal y evaporada), salpimienta, ralla encima un poco de nuez moscada, añade perejil picado y cocina a fuego suave durante 5-6 minutos.

Cubre el pochado de calabacín con la bechamel. Ralla el queso encima y gratina. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS, QUESO Y PIÑONES

Ingredientes (4 p.)

2 kg de espinacas
100 g de queso Idiazábal
40 g de piñones
600 g de tomates maduros
5 dientes de ajo
harina y 2 huevos (para rebozar)
20 g de copos de patata
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pela y pica los dientes de ajo y dóralos en una sartén con aceite. Pela los tomates, trocéalos y añádelos. Sazona y cocínalos a fuego suave hasta que se deshagan. Reserva la salsa.

Lava las espinacas para eliminar cualquier resto de tierra que puedan tener. Cuécelas con un poco de sal durante 5 minutos y escúrrelas bien.

Pica las espinacas finamente y ponlas en un bol. Ralla encima el queso y agrega los piñones y los copos de patata. Mezcla bien, coge pequeñas porciones de masa y redondéalas.

Pasa las albóndigas por harina y huevo batido (con una pizca de sal) y fríelas en una sartén con abundante aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve un poco de salsa en el fondo de los platos y pon encima las albóndigas. Adorna con unas hojas de perejil.

JUDÍAS VERDES CON PATATAS, JAMÓN Y HUEVO

Ingredientes (4 p.)

500 g de judías verdes
4 patatas
4 lonchas de jamón serrano
4 huevos
1 tomate
1 zanahoria
aceite de oliva virgen extra
vinagre
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Calienta agua en una cazuela. Retira los hilos de las judías, córtalas en tiras finas, colócalas en el accesorio para cocer al vapor y sazónalas. Introduce el

accesorio en la cazuela, tapa y cuécelas al vapor durante 15 minutos.

Pon las patatas a cocer en una cazuela con abundante agua. A los 30 minutos, retíralas, pélalas y pásalas por el pasapurés.

Pela el tomate, pícalo finamente y ponlo a escurrir sobre un colador. Pica el jamón finamente. Agrega el jamón y el tomate al puré y mezcla. Salpimienta y añade un poco de perejil picado. Vierte un chorrito de aceite y mezcla bien.

Pela la zanahoria y córtala en bastones finos (puedes hacerlo utilizando el pelador de verduras y después cortándolas en tiras). Fríelos por tandas en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente y resérvalos.

Pon a calentar una cazuela con agua. Vierte un chorrito de vinagre, casca los huevos y añádelos. Escálfalos durante 3 minutos. Retíralos.

Sirve el puré en el fondo de los platos. Pon encima las judías verdes y los huevos. Adorna con los chips de zanahoria y rocía el plato con una gotita de aceite.

ACELGAS CON HIGOS Y NUECES

Ingredientes (4 p.)

6 acelgas
7 higos secos
8 nueces
3 patatas
2 dientes de ajo
12 ajos frescos
2 cebolletas
2 tomates
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Cuece las patatas en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal durante 25 minutos. Pélalas, trocéalas y pásalas por el pasapurés. Salpimienta y riega el puré con un chorrito de aceite. Mezcla y resérvalo.

Lava las acelgas, retira los hilos a las pencas y córtalas en dados. Pica las hojas verdes finamente. Cuece todo (pencas y hojas) en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 10 minutos. Escúrrelas y resérvalas.

Pela los ajos (secos y frescos) y las cebolletas y pícalos finamente. Pon todo a pochar en una tartera con un chorrito de aceite. Sazona. Pica los higos y agrégalos. Ralla los tomates e incorpóralos. Cocina el conjunto durante unos 10 minutos. Añade las acelgas escurridas y cocínalas a fuego suave durante 3-4 minutos más.

Pela las nueces y tuéstalas en una sartén sin aceite.

Con ayuda de un cortapastas, pon una porción de puré de patatas en la base de los platos y coloca encima una porción de acelgas. Desmolda y coloca encima unas nueces. Adorna los platos con hojas de perejil.

PASTEL DE ESPÁRRAGOS, SETAS Y PAVO CURADO

Ingredientes (6 p.)

12 espárragos verdes
160 g de jamón curado de pavo
500 g de setas de cultivo
1 hogaza de pan
4 cebolletas
16 ajos frescos
150 ml de leche
150 ml de nata
4 huevos
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Unta un molde con aceite y fórralo con una tira de papel de hornear que vaya de lado a lado del molde, dejando que sobresalgan 2 pestañas en los extremos. Resérvalo.

Corta 6 rebanadas de pan y tuéstalas en el horno.

Corta 2 cebolletas y los ajos frescos en rodajitas. Retira la parte inferior de los espárragos verdes y córtalos también en rodajitas. Corta las setas en tiritas y pon todo a pochar en una sartén con un poco de aceite. Sazona y cocina las verduras durante unos 6-8 minutos. Retíralas a una fuente y deja que se templen.

Bate los huevos en un bol con la leche y la nata. Salpimienta. Agrega el jamón curado de pavo picadito y las verduras. Mezcla bien y vierte todo en el molde. Hornea a 160 ºC durante 40 minutos.

Corta las otras 2 cebolletas en dados y ponlas a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando empiecen a coger color, agrega un vaso de agua,

sazona y deja que reduzca. Tritura la salsa.

Desmolda y corta el pastel en porciones. Acompáñalas con las rebanadas de pan y la salsa de cebolla. Adorna con unas hojas de perejil y sirve.

COLIFLOR Y BRÓCOLI EN ESCABECHE

Ingredientes (4 p.)

1 coliflor
1 brócoli
8 rebanadas de pan
2 patatas
1 boniato
aceite de oliva virgen extra
pimienta negra
sal
perejil

Para el escabeche:

150 ml de vinagre
150 ml de vino blanco
300 ml de aceite de oliva virgen extra
1 cabeza de ajos
2 hojas de laurel
1 rama de romero
20-25 granos de pimienta negra

Elaboración

Lava las patatas y el boniato y cuécelos en una cazuela con agua y una pizca de sal. Pélalos y pásalos por el pasapurés, salpimienta y vierte un chorrito de aceite. Mezcla bien y reserva el puré.

Calienta una cazuela con agua y una pizca de sal. Suelta los ramilletes de la coliflor y el brócoli y cuécelos durante 10 minutos.

Para el escabeche, pon a calentar el vinagre, el vino y el aceite en una cazuela. Agrega el romero, el laurel, la pimienta y los dientes de ajo sin pelar. Cocina durante 10 minutos. Introduce la coliflor y el brócoli, tapa y cuécelos durante 10 minutos más.

Tuesta las rebanadas de pan en el horno. Pela los dientes de ajo del escabeche y unta con ellos las rebanadas de pan.

Sirve el puré en el fondo de los platos, coloca encima las verduras, riégalas con el escabeche y acompaña cada plato con un par de rebanadas de pan.

Adorna con unas hojas de perejil.

PENCAS RELLENAS DE PAVO Y SETAS

Ingredientes (4 p.)

8 hojas de acelga
80 g de jamón curado de pavo
12 setas de cultivo
3 dientes de ajo
harina y huevos (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Lava las acelgas y separa las hojas de las pencas. Corta cada penca en 3 trozos y retírales los hilos. Cuécelas en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15 minutos. Escúrrelas y resérvalas.

Pela 1 diente de ajo, pícalo finamente, ponlo en un bol y añade un chorro de aceite. Cocina las setas a la plancha, sazónalas y píntalas con el aceite de ajo.

Extiende la mitad de las pencas sobre una fuente y coloca una seta y una loncha de jamón curado de pavo encima de cada. Cúbrelas con el resto de las pencas. Pásalas por harina y huevo batido y fríelas por los dos lados. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Pela los otros 2 dientes de ajo, córtalos en láminas y ponlos a rehogar en una tartera. Agrega una cucharada de harina y rehógala un poco. Añade una hoja de acelga picadita y un poco de agua. Cocina la salsa durante unos minutos. Agrega un poco de perejil picado, introduce las pencas y cocínalas en la salsa durante 3-4 minutos a fuego suave. Sirve.

ALCACHOFAS CON HUEVO Y TRUFA

Ingredientes (4 p.)

12 alcachofas
4 huevos
2 patatas
1 carcasa de pollo
1 cebolleta
2 dientes de ajo
1 trufa
1 cucharada de harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pela las alcachofas, retírales el tallo y la parte superior y cuécelas durante 20 minutos en una cazuela con abundante agua, una pizca de sal y unas ramas de perejil. Retíralas y escúrrelas. En el momento de servir, córtalas por la mitad.

Pela y pica los ajos y la cebolleta. Rehógalos un poco en la cazuela con un chorrito de aceite. Trocea la carcasa de pollo y añádela. Sazona y rehoga hasta que quede todo bien dorado. Vierte un vaso de agua y deja que reduzca. Cuela el caldo y lígalo con la harina de maíz diluida en agua. Reserva la salsa caliente.

Pela las patatas y córtalas en cuartos de luna. Fríelas en una sartén con aceite hasta que queden doradas. Sazona.

Corta 4 trozos de film transparente. Coloca un trozo de film sobre un bol pequeño, úntalo con un poco de aceite, sazona y casca un huevo encima. Ciérralo bien y átalo con cuerda de cocina. Haz lo mismo con el resto de los huevos. Pon agua a calentar en una cazuela. Agrega los huevos y cuécelos durante 3 minutos.

Sirve una cama de patatas en la base de los platos. Pon encima el huevo (sin el papel film) y las alcachofas alrededor. Salpica los platos con el caldo reservado y un poco de trufa laminada. Adorna con unas hojas de perejil.

JUDÍAS VERDES CON ALMEJAS

Ingredientes (4 p.)

600 g de judías verdes
400 g de almejas
250 ml de leche
1 cebolleta
3 dientes de ajo
100 ml de *txakoli*
30 g de harina
aceite de oliva virgen extra
perejil

Elaboración

Retira las puntas y los hilos de las judías. Córtalas por la mitad a lo largo y después a lo ancho. Colócalas en el accesorio para cocer al vapor y sazónalas. Pon un poco de agua en una cazuela, coloca el accesorio con las judías, tapa y cuécelas durante 10 minutos. Repártelas en 4 recipientes aptos para el horno. Reserva el caldo resultante de cocer las judías.

Pica la cebolleta y los dientes de ajo finamente. Ponlos a pochar a fuego medio en una tartera con un chorrito de aceite. Añade las almejas y el *txakoli*. Espolvoréalas con un poco de perejil picado, tápalas y espera a que se abran. Coloca las almejas sobre las judías verdes.

Pasa la salsa a una jarra y agrega un poco del agua resultante de cocer las judías. Reserva el caldo para la bechamel.

Pon un poco de aceite en una cazuela, agrega la harina y rehógala un poco. Vierte, poco a poco, la leche y el caldo de las almejas. Cocina la bechamel, sin dejar de remover, durante 5-6 minutos. Pon a punto de sal y espolvoréala con otro poco de perejil picado.

Reparte la bechamel sobre los 4 recipientes con las judías y gratínalos en el horno durante 3-4 minutos.

CALABACÍN CON MORCILLA Y HUEVO ESCALFADO

Ingredientes (4 p.)

4 calabacines (redondos)
1 morcilla de arroz
5 huevos
1 cebolleta
4 hojas de pasta *brick*
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Bate 1 huevo en un bol. Enrolla cada hoja de pasta *brick* como si fueras a hacer un cigarrillo y, antes de terminar de enrollarlas, píntalas con huevo batido para que queden bien cerradas. Coloca los «cigarrillos» en una bandeja apta para horno forrada con papel de hornear y hornéalos a 190 ºC durante 8-10 minutos. Retíralos y resérvalos.

Lava los calabacines, córtales una base por la parte inferior, para que se asienten, y otra por la parte superior, para poder vaciarlos. Vacíalos y reserva la carne. Pon a calentar abundante agua en una cazuela. Sazona y agrega los calabacines vacíos. Cuécelos durante 5-6 minutos y escúrrelos.

Pela la cebolleta, córtala en daditos y ponla a pochar en una sartén con aceite. Cuando empiece a dorarse, agrega la carne de los calabacines bien picadita. Sazona. Rehoga bien y rellena los calabacines con la mezcla. Mantenlos en el horno (aprovechando el calor residual de hornear los cigarrillos de pasta *brick*) hasta el momento de servirlos.

Retira la piel de la morcilla, corta el interior en trozos y fríelos en una sartén con un chorrito de aceite.

Pon agua a calentar en una cazuela amplia y baja. Cuando el agua empiece a hervir, baja el fuego, casca los huevos y agrégalos. Cuécelos durante 3 minutos.

Sirve los calabacines y coloca un huevo escalfado encima de cada uno. Acompaña con la morcilla y con el cigarrillo de pasta *brick*. Adorna con unas hojas de perejil.

VERDURAS A LA PAPILLOTE CON SALSA HOLANDESA

Ingredientes (4 p.)

- 2 pimientos rojos
- 1 calabacín

4 cebolletas
250 g de setas de cultivo
12 espárragos trigueros
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la salsa holandesa:

200 g de mantequilla
4 yemas de huevo
1 cucharada de zumo de limón
sal

Elaboración

Pela los pimientos y córtalos en tiras. Retira la parte inferior de los espárragos. Corta el calabacín por la mitad a lo ancho y después en cuartos a lo largo. Corta las setas por la mitad. Pela las cebolletas y córtalas en cuartos a lo largo.

Prepara 5 trozos grandes de papel de aluminio. Pon en uno los espárragos, en otro los calabacines, en otro las setas, en otro las cebolletas y en el último los pimientos. Sazona, rocíalos con un chorrito de aceite y cierra los paquetes herméticamente. Colócalos en una placa de horno y hornéalos a 220 ºC durante 15 minutos. Abre los paquetes con cuidado y reparte las verduras en 4 recipientes aptos para horno. Resérvalos.

Para la salsa holandesa, funde la mantequilla en un cazo. Retira la espuma que aparece en la superficie y deja que temple. Pon las yemas de huevo en un bol con el zumo de medio limón y móntalas con la batidora de varillas. Sazona y, cuando empiecen a montar, añade, poco a poco, la mantequilla fundida (sin echar el suero que queda en el fondo), sin dejar de batir hasta conseguir una salsa homogénea.

Rocía los recipientes de verduras con la salsa holandesa y gratínalas en el horno. Sirve y decora con una ramita de perejil.

BIMI CON PURÉ DE PATATAS

Ingredientes (4 p.)

800 g de bimi
4 patatas
2 dientes de ajo
1 pastilla de caldo de pollo
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pon a calentar una cazuela con agua. Pela las patatas, cáscalas y añádelas a la cazuela cuando el agua empiece a hervir. Desmenuza encima la pastilla de caldo. Tapa y cuece durante 15 minutos a fuego no muy fuerte. Pasa las patatas por el pasapurés, agrega un poco de aceite, mezcla y reserva el puré en un bol.

Pela los dientes de ajo, trocéalos y colócalos en el vaso batidor. Vierte unos 150 mililitros de aceite. Tritura, cuela y reserva el aceite de ajo.

Pon a calentar un poco de agua en una cazuela. Pon la mitad del bimi en el accesorio para cocer al vapor e introdúcelo en la cazuela. Tapa y cuece durante 8-10 minutos. Calienta la plancha, riégala con un poco de aceite, coloca encima el resto del bimi y cocínalo durante 8-10 minutos.

Sirve el bimi (a la plancha y al vapor), sazónalo y coloca al lado el puré de patata. Aliña todo con el aceite de ajo y decora con unas hojas de perejil.

ESPÁRRAGOS CON VINAGRETA DE FRAMBUESA

Ingredientes (4 p.)

24 espárragos blancos
1 puerro
sal
perejil
flores de romero (opcional)

Para la vinagreta de frambuesa:

55 g de frambuesas
45 ml de aceite de oliva virgen extra
20 ml de vinagre balsámico
zumo de ½ limón
sal

Elaboración

Con ayuda de un pelador, pela los espárragos y córtales la parte inferior. Pon abundante agua a calentar en una cazuela y sazónala. Agrega los espárragos y cuécelos durante 15 minutos. Resérvalos calientes.

Limpia el puerro, saca 1 hoja y córtala en 4 tiras finas. Escáldalas unos segundos en una cazuela con agua hirviendo. Retíralas y sécalas bien. Resérvalas.

Para hacer la vinagreta, pon a calentar el aceite en una sartén. Agrega las frambuesas y aplástalas un poco. Vierte el vinagre y el zumo de limón. Deja reducir 3-4 minutos. Sazona, cuela la salsa y resérvala.

Escurre los espárragos, júntalos de 6 en 6 y átalos con las tiras de puerro. Acompáñalos con la vinagreta de frambuesas y sirve. Decora con una ramita de perejil y unas flores de romero.

MENESTRA DE INVIERNO

Ingredientes (4 p.)

8 alcachofas
250 g de coles de Bruselas
250 g de coliflor
2 hojas de acelga
2 zanahorias
1 cebolleta
2 dientes de ajo
harina y huevo batido (para rebozar)
20 g de harina
100 g de jamón serrano
8 huevos de codorniz
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Separa la coliflor en ramilletes y colócalos en el accesorio para cocer al vapor. Pela las zanahorias, córtalas en rodajitas y añádelas. Retira las primeras hojas a las coles de Bruselas y añádelas. Sazona y cuece las verduras al vapor durante 10 minutos aproximadamente.

Pela las alcachofas y cuécelas en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15-18 minutos. Colócalas boca abajo sobre un plato cubierto con papel absorbente. Reserva también el agua de cocción de las alcachofas.

Separa las pencas de las hojas de acelga (reserva las hojas para hacer un puré). Corta las pencas en trozos de 4-5 centímetros y retírales los hilos. Cuécelas en un cazo con agua y una pizca de sal durante 15 minutos. Escúrrelas y sécalas bien con papel absorbente. Pasa las pencas por harina y huevo batido y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto de papel absorbente.

Pela y lamina los ajos. Ponlos a rehogar en una tartera con un chorrito de aceite. Pela la cebolleta, córtala en daditos y añádelos. Rehoga todo un poco.

Corta el jamón en daditos, agrégalos y rehógalos brevemente. Incorpora la harina, rehógala un poco y vierte un poco del líquido de cocción de las alcachofas reservado. Introduce en la tartera las verduras (pencas rebozadas,

coliflor, zanahorias, alcachofas y coles de Bruselas) y cocina todo durante 3-4 minutos.

Casca los huevos de codorniz y añádelos. Deja que se cocinen con el calor de las verduras. Pon a punto de sal y espolvorea con perejil picado.

BORRAJA CON PATATAS Y JAMÓN

Ingredientes (4 p.)

1 kg de borraja
2 patatas
100 g de jamón serrano
3 dientes de ajo
1 cucharada de harina
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Retira las hojas de las borrajas y la parte inferior del tallo. Lávalas y córtalas en trozos de 4 centímetros. Pon agua a calentar en una cazuela, sazónala y, cuando empiece a hervir, añade la borraja. Cuécela durante 12 minutos. Escurre la borraja y resérvala. Reserva también el caldo.

Pela las patatas, córtalas en daditos y fríelas en una sartén con aceite. Cuando estén hechas, escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazona.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y rehógalos en una tartera con un chorrito de aceite. Corta el jamón en dados y añádelos. Antes de que cojan color, agrega la harina, rehógala un poco y vierte un poco del caldo de cocción de la borraja. Cocina el conjunto durante un par de minutos e incorpora la borraja. Mezcla bien y agrega las patatas.

Decora con una hojita de perejil. Sirve.

BORRAJA CON ARROZ Y SETAS

Ingredientes (4 p.)

500 g de borraja
250 g de arroz
300 g de setas de cultivo
1 cebolleta
10 ajos frescos
75 ml de vino blanco
1 pastilla de caldo de pollo

aceite de oliva virgen extra
sal

Para la pasta orly*:*

100 g de harina
100 ml de cava
2 huevos
8 g de levadura
sal

Elaboración

Pela la cebolleta y pícala finamente. Pela los ajos y córtalos en cilindros. Pon todo a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Limpia y trocea las setas y añádelas. Pocha todo un poco e incorpora el arroz, el vino, 1 litro de agua y la pastilla de caldo. Cocínalo durante 10 minutos.

Retira las hojas de las borrajas y resérvalas. Limpia los tallos, trocéalos y añádelos a la cazuela. Cocina el conjunto durante 8-10 minutos más.

Para la pasta *orly*, coloca la harina y la levadura en un bol. Añade los huevos y el cava y sazona. Bate todo con la batidora eléctrica y deja fermentar durante 15-20 minutos. Pasa las hojas de la borraja por la pasta *orly* y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sirve el arroz y acompáñalo con las hojas de borraja.

BRÓCOLI CON CALABAZA Y PATATA

Ingredientes (4 p.)

700 g de brócoli
300 g de calabaza
2 patatas
4 lonchas finas de jamón serrano
1 calabacín
1 cebolleta
1 puerro
nuez moscada

aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Extiende las lonchas de jamón en una placa de horno forrada con papel de hornear y hornéalas a 200 ºC durante 10-12 minutos. Retira y deja que se enfríen.

Pela y pica la cebolleta y rehógala en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela el calabacín, pícalo y añádelo. Retira la parte inferior y superior del puerro, lávalo, pícalo y agrégalo a la cazuela. Sazona y rehoga todo durante 5-6 minutos. Cubre con agua y cuece durante 5-6 minutos. Tritura la salsa, rállale encima un poco de nuez moscada y pásala a una tartera.

Con una cuchara parisién, saca bolitas de la rodaja de calabaza y de las patatas. Suelta los ramilletes del brócoli.

Calienta un poco de agua en una cazuela y coloca encima el accesorio de cocinar al vapor con los ramilletes de brócoli y las bolitas de calabaza y de patata. Sazona. Coloca la tapa y cuece todo al vapor durante 15 minutos aproximadamente.

Introduce los ramilletes de brócoli y las bolitas de calabaza y de patata en la tartera de la salsa. Calienta conjuntamente.

Sirve las verduras y adorna los platos con el crujiente de jamón.

HAMBURGUESAS DE VERDURAS CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes (4 p.)

½ coliflor
½ calabacín
1 cebolla
2 zanahorias
8 ajos frescos
1 patata
50 g de copos de avena (finos)

50 g de harina de garbanzo
250 ml de salsa de tomate
1 cucharada de orégano
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Cuece la patata en una cazuela con agua durante 30 minutos. Pélala y pásala por el pasapurés. Reserva.

Pela la cebolla, córtala en daditos y ponla a pochar en una sartén con un poco de aceite. Corta los ajos frescos en cilindros y añádelos. Sazona y rehoga bien.

Limpia la coliflor, rállala y añádela a la sartén. Corta el calabacín en daditos muy pequeños y agrégalos. Pela las zanahorias, rállalas e incorpóralas. Cocina las verduras durante 20-25 minutos a fuego suave.

Coloca todo en un bol y agrega el puré de patata. Añade los copos de avena, la harina de garbanzo y el orégano. Pon a punto de sal, mezcla y deja reposar durante 5 minutos.

Divide la masa en 8 porciones y dales forma de hamburguesa.

Pon la plancha a calentar con un chorrito de aceite. Agrega las hamburguesas y cocínalas a la plancha durante 3 minutos por cada lado.

Sirve y acompáñalas con la salsa de tomate caliente. Decora con una ramita de perejil.

HAMBURGUESAS DE POLENTA Y VERDURAS CON SALSA DE QUESO

Ingredientes (6 p.)

350 g de polenta
1 calabacín
10 ajos frescos

8 champiñones
1 zanahoria
5 nueces
70 g de queso azul
150 ml de nata
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Corta el calabacín y los champiñones en daditos, y los ajos frescos, en cilindros. Pon todo a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona.

Calienta 700 mililitros de agua y, cuando empiece a hervir, añade las verduras pochadas. Pela y ralla la zanahoria e incorpórala. Agrega también la polenta. Sazona, mezcla bien y cocínalo durante 1 minuto. Retira la mezcla a una fuente y extiéndela hasta que tenga un grosor de 1,5 centímetros. Deja enfriar.

Con ayuda de un cortapastas, corta 12 hamburguesas de polenta. Dóralas por los dos lados en una sartén con una gotita de aceite.

Coloca la nata y el queso en un cacito. Calienta la mezcla a fuego suave hasta que se funda el queso.

Sirve las hamburguesas y acompáñalas con la salsa de queso. Espolvorea la salsa con las nueces picaditas. Decora con una hojita de perejil.

ROMANESCO CON BECHAMEL Y TEJAS DE JAMÓN

Ingredientes (4 p.)

2 romanescos
4 lonchas de jamón serrano
30 g de queso Idiazábal (rallado)
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la bechamel:

40 g de harina
700 ml de leche
70 g de queso Idiazábal (rallado)
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Cubre una bandeja de horno con papel de hornear. Extiende encima las lonchas de jamón, cúbrelas con papel de hornear y hornéalas a 180 ºC durante 10-12 minutos. Retíralas y deja que se enfríen. Resérvalas.

Pon agua a calentar en una cazuela grande y sazónala. Separa el romanesco en ramilletes, agrégalo a la cazuela y cuécelo durante 15 minutos. Escúrrelo y repártelo en 4 recipientes aptos para el horno. Resérvalos.

Pon a calentar un poco de aceite en una cazuela. Agrega la harina y rehógala un poco sin dejar de remover con una varilla. Vierte la leche poco a poco, sazona y cocina la bechamel durante 5-6 minutos sin dejar de remover. Agrega el queso y mezcla bien.

Napa el romanesco con la bechamel, espolvorea los recipientes con el queso rallado y gratínalos en el horno hasta que se doren un poco. Sirve y decora con las tejas de jamón.

BORRAJA CON BERBERECHOS Y JAMÓN

Ingredientes (4 p.)

900 g de borraja

500 g de berberechos
2 lonchas de jamón
2 dientes de ajo
100 ml de *txakoli*
1 cucharada de harina
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Retira las hojas verdes y la parte inferior del tallo de las borrajas. Corta las borrajas en trozos de 3 centímetros y lávalas bien. Pon agua a calentar en una cazuela y, cuando empiece a hervir, agrega la borraja, sazónala y cuécela durante 15 minutos.

Extiende las lonchas de jamón sobre una bandeja de horno forrada con un trozo de papel de hornear. Cúbrelas con otro trozo de papel y hornéalas a 200 ºC durante 10-12 minutos. Retira, deja que se enfríen, pícalo y resérvalo.

Enjuaga los berberechos y déjalos a remojo en un bol con agua. Pon a calentar el *txakoli* en una tartera, agrega los berberechos escurridos, tapa y espera a que se abran. Reserva los berberechos. Cuela el jugo que hayan soltado y resérvalo.

Pela y pica los ajos. Rehógalos brevemente en una tartera y, antes de que se doren, añade la harina y rehógala. Agrega el caldo de los berberechos y un poco de perejil picado y dale un hervor. Escurre la borraja e incorpórala junto con un poco del caldo de cocción. Remueve bien, agrega los berberechos y espolvorea todo con el polvo de jamón.

BERENJENAS RELLENAS DE QUESO Y SOBRASADA

Ingredientes (4 p.)

2 berenjenas
125 g de queso

120 g de sobrasada
2 puerros
1 cebolleta
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Corta las berenjenas por la mitad y vacíalas con una cuchara (teniendo cuidado de no romperlas). Pica la carne de las berenjenas y resérvala. Cuece las cáscaras en una cazuela con agua y sal durante 6-8 minutos. Escurre y resérvalas.

Pela y lamina los dientes de ajo y ponlos a pochar en una sartén con aceite. Pela y pica la cebolleta y los puerros y añádelos. Agrega la carne de las berenjenas, sazona y cocínala durante 6-8 minutos a fuego no muy fuerte.

Corta el queso y la sobrasada en trocitos y agrégalos a la sartén. Mezcla bien y rellena las berenjenas.

Coloca las berenjenas rellenas sobre la placa del horno y hornéalas a 200 ºC durante 5 minutos. Sirve y adorna con unas hojas de perejil

ARRANQUE ROTEÑO

Ingredientes (4 p.)

1 kg de tomates pera (maduros)
150 g de pan del día anterior
3 pimientos verdes
1 cebolleta
2 dientes de ajo
125 ml de aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pela los dientes de ajo. Pícalos un poco y ponlos en el mortero con una pizca de sal. Lava los pimientos (reserva uno), córtalos en daditos y agrégalos al mortero. Maja todo bien y pasa todo a un bol.

Retira la corteza al pan, trocea la miga e incorpórala al bol para que se vaya humedeciendo. Mezcla y reserva.

Pela los tomates, trocéalos y májalos. Pasa el resultado al bol donde están el resto de los ingredientes. Pon a punto de sal. Vierte el aceite y mezcla bien.

Corta el pimiento reservado en trozos grandes. Corta la cebolleta en cuartos y sepáralos en capas. Sirve el arranque y acompáñalo con los trozos de pimiento y de cebolleta.

VERDURAS AL *CURRY* CON ARROZ BASMATI

Ingredientes (4 p.)

200 g de arroz basmati
200 g de champiñones
2 pimientos verdes
1 cebolla
2 tomates
1 berenjena
1 calabacín
30 g de anacardos
60 g de yogur natural
2 dientes de ajo
1 trozo de jengibre
500 ml de caldo de verduras
1 lima
1 cucharada de polvo de *curry*
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pela y pica la cebolla y ponla a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando empiece a dorarse, pela los tomates, pícalos y añádelos. Cocínalos durante 15 minutos aproximadamente. Sazona. Añade el *curry*, el caldo de verduras y el yogur. Mezcla y cocina todo junto a fuego suave durante otros 15 minutos. Tritura la salsa y resérvala.

Lava la berenjena, el calabacín, los pimientos verdes y los champiñones. Corta todo en trozos de bocado (con piel). Pon a calentar una sartén grande con un chorrito de aceite. Agrega las verduras, sazónalas y rehógalas durante 10-15 minutos. Cuando estén hechas, pela y ralla los dientes de ajo y el jengibre, añádelos y mezcla todo bien. Vierte la salsa en la sartén y cocina las verduras con la salsa durante 3-4 minutos a fuego suave.

Coloca un cacito al fuego con una cucharadita de aceite, añade el arroz y el agua (250 ml), sazona y cocínalo durante unos 12 minutos. Ralla un poco de cáscara de lima encima del arroz.

Sirve las verduras con la salsa, pica los anacardos y espolvoréalos por encima. Acompaña las verduras con el arroz.

BISALTOS CON PATATAS

Ingredientes (4 p.)

- 800 g de bisaltos (tirabeques)
- 2 patatas
- 4 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- guindilla
- sal

Elaboración

Pela las patatas, córtalas en dados y fríelos en una sartén con aceite. Retíralos y escúrrelos sobre un plato grande cubierto con papel absorbente. Sálalos.

Lava los bisaltos y retira los hilos laterales. Cuécelos en una cazuela con agua hirviendo y sal durante 3 minutos. Pon un bol con agua fría y agrega los bisaltos escurridos (de esta manera se cortará la cocción). Refréscalos y escúrrelos.

Pela 3 dientes de ajo (déjalos enteros) y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite y la guindilla cortada en rodajitas. Cuando empiecen a dorarse, agrega los bisaltos y las patatas. Pon a punto de sal y cocina el conjunto durante 3-4 minutos.

Pela y maja el otro diente de ajo y añádelo a la sartén. Saltea todo durante 2-3 minutos más y sirve.

CREMA DE BRÓCOLI CON GAMBAS GABARDINA

Ingredientes (4 p.)

- 1 kg de brócoli
- 1 patata
- 2 cebolletas
- 16 gambas

aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Para la pasta orly*:*

1 huevo
8 g de levadura
80 g de harina
60 ml de cerveza
sal

Elaboración

Pela las cebolletas, córtalas en dados y rehógalas en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Pela la patata, cáscala y añádela. Lava y trocea el brócoli y agrégalo. Salpimienta, cubre con agua y cocina todo durante unos 20 minutos. Tritura los ingredientes y reserva la crema.

Para la pasta *orly*, bate el huevo en un bol. Agrega la harina, la levadura y la cerveza y sigue batiendo. Pon a punto de sal y deja que repose durante 15 minutos.

Pela las gambas dejándoles la punta de la colita sin pelar. Sazónalas. Introdúcelas en la pasta *orly* y fríelas en una sartén con aceite bien caliente. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve la crema, rocíala con un chorrito de aceite y acompáñala con las gambas gabardina.

CARDO CON *FOIE* Y ALMENDRAS

Ingredientes (4 p.)

1 cardo
300 g de *foie* fresco
30 g de almendras laminadas crudas
3 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra

pimienta
sal
perejil

Elaboración

Limpia bien el cardo retirando con un cuchillo las zonas externas más duras de las pencas, así como los hilillos. Córtalo en trozos de unos 5 centímetros. Pon abundante agua a cocer en la olla rápida, sazona y, cuando empiece a hervir, coloca la tapa. Cuécelo durante 5 minutos. Escúrrelo y resérvalo.

Calienta una sartén sin aceite, agrega las almendras y tuéstalas hasta que queden doradas. Reserva.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega los trozos de cardo y saltéalos brevemente.

Corta el *foie* en 4 tajadas, salpimiéntalas y cocínalas a la plancha. Sirve el cardo, coloca encima el *foie* y salpica todo con las almendras tostadas. Adorna con unas hojas de perejil y sirve.

COLIFLOR CON BECHAMEL AL PESTO

Ingredientes (4 p.)

1 coliflor
10 tomates deshidratados en aceite
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la bechamel al pesto:

60 g de harina
600 ml de leche
50 g de hojas de albahaca
35 g de piñones tostados
75 g de queso parmesano
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra

sal

Elaboración

Suelta la coliflor en ramilletes, colócalos en el accesorio para cocer al vapor e introdúcelo en una cazuela grande con un poco de agua. Sazona la coliflor, tápala y cuécela durante 15-20 minutos. Resérvala.

Coloca los tomates en un vaso americano. Vierte un buen chorro de aceite, tritura y cuela la mezcla. Resérvala.

Coloca los piñones en un vaso batidor. Agrega las hojas de albahaca, el diente de ajo pelado y troceado, el queso y un buen chorro de aceite. Añade un poquito de agua y tritura bien hasta que quede una crema homogénea. Reserva el pesto.

Pon la harina a rehogar en una cazuela. Agrega la leche poco a poco sin dejar de remover con una varilla. Sazona y cocina la bechamel a fuego medio durante 5-6 minutos. Apaga el fuego y agrega el pesto. Mezcla bien y reserva.

Distribuye la coliflor en una fuente apta para el horno. Rocíala con el puré de tomates deshidratados. Nápala con la bechamel al pesto y gratínala en el horno. Sirve.

TEMPURA DE HORTALIZAS Y LANGOSTINOS

Ingredientes (4 p.)

12 langostinos
½ calabacín
2 cebolletas
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
8 ramilletes de brócoli
8 espárragos verdes
8 ajos frescos
200 g de calabaza
100 g de harina de trigo
100 g de harina de maíz refinada
1 cucharada de levadura
250 ml de agua fría
aceite de oliva virgen extra
salsa de soja
sal

Elaboración

Coloca las harinas y la levadura en un bol. Añade el agua (poco a poco) sin dejar de remover hasta conseguir la textura deseada. Sazona.

Corta las hortalizas en trozos (la calabaza, pelada). Introdúcelas en el bol de la tempura, escúrrelas y fríelas en una cazuela con abundante aceite caliente. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Pela los langostinos, dejando la punta de las colitas sin pelar. Introdúcelos en la masa y fríelos. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve las hortalizas con los langostinos y la salsa de soja.

BUÑUELOS DE COLIFLOR CON SALSA DE LECHUGA

Ingredientes (4 p.)

1 coliflor

160 g de harina
3 huevos
100 ml de cerveza
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la salsa de lechuga:

1 lechuga
1 puerro
3 chalotas
1 copa de vino blanco
250 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Limpia la coliflor y sepárala en ramitos. Cuécela en una cazuela con abundante agua con sal durante 8-10 minutos. Escurre y deja que se enfríe.

Monta los huevos, añade la harina y mezcla bien para que no queden grumos. Añade la cerveza poco a poco. Mezcla y sazona.

Introduce los ramitos de coliflor en el rebozado de forma que queden bien impregnados con la masa. Fríelos en una cazuela con abundante aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Para la salsa, pica las chalotas y el puerro y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade la lechuga picada. Añade el vino y el agua y dale un hervor durante 10 minutos. Sazona. Tritura y cuela (si quedara muy líquida, puedes espesarla con un poco de harina de maíz refinada diluida en agua).

Sirve la salsa en el fondo de los platos y coloca encima la coliflor rebozada. Decora los platos con unas hojas de perejil.

PENCAS RELLENAS CON SALSA DE CHORICEROS

Ingredientes (4 p.)

6 acelgas
100 g de queso roquefort
200 g de champiñones
2 cebolletas
harina y huevo (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la salsa de pimientos choriceros:

6 pimientos choriceros
2 cebollas rojas
1 pera
200 ml de tomate triturado
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pon agua caliente en un bol. Retira el tallo y las pepitas de los pimientos e introdúcelos en el bol. Déjalos a remojo durante 20 minutos. Ábrelos y retira la pulpa con una puntilla o una cucharita. Resérvala.

Para hacer la salsa, pela las cebollas rojas, pícalas y ponlas a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela la pera, pícala e incorpórala. Rehoga todo un poco y agrega el tomate triturado y la pulpa de los pimientos choriceros. Sazona y cocina durante 15-20 minutos. Tritura la salsa y resérvala.

Pela y pica las cebolletas finamente y ponlas a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Retira la parte inferior de los champiñones, enjuágalos, pícalos y agrégalos. Cocínalos durante 4-5 minutos a fuego medio. Sazona. Pasa la farsa a un bol, desmenuza el queso, añádelo y mezcla bien. Deja que repose y se enfríe un poco.

Separa las pencas de las acelgas de las hojas (reserva las hojas para otra ocasión) y retírales los hilos. Corta cada penca en 3 trozos de 7 centímetros aproximadamente. Cuécelas en una cazuela con agua y sal durante 12-15

minutos. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Deja que se enfríen.

Extiende la mitad de las pencas sobre una fuente. Cúbrelas con una porción de la farsa y cúbrelas con otra penca. Aplástalas un poco. Pásalas por harina y huevo batido con una pizca de sal y fríelas por los dos lados en una sartén con aceite no muy caliente. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve las pencas rellenas, acompáñalas con la salsa de choriceros y adórnalas con unas hojas de perejil.

CEBOLLAS RELLENAS DE BONITO

Ingredientes (4 p.)

9 cebollas (medianas)
150 g de bonito en aceite de oliva
250 ml de tomate triturado
4 pimientos del piquillo
1 huevo cocido
100 ml de sidra
1 diente de ajo
1 cucharada de harina
1 hoja de laurel
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Desmenuza el bonito y colócalo en un bol. Pica el huevo cocido y 2 pimientos del piquillo en daditos y añádelos. Agrega también 4 cucharadas soperas de tomate triturado. Mezcla todo bien hasta que quede una masa homogénea.

Pela 8 cebollas, córtales la parte superior y vacíalas con un sacabolas procurando que no se rompa la capa exterior. Reserva los trozos del interior para hacer la salsa.

Rellena las cebollas con la farsa de bonito. Para que el relleno no se escape, corta la cebolla sobrante en trozos grandes y utilízalos para tapar el relleno (si hiciera falta, por los dos lados).

Pon abundante aceite en una tartera y dora las cebollas rellenas por los dos lados hasta que queden doraditas. Resérvalas.

Pica finamente los trozos del interior de las cebollas reservados y ponlos a pochar en una sartén grande con un chorrito de aceite hasta que queden bien dorados. Agrega la harina y rehógala un poco. Pica los otros 2 pimientos del piquillo y añádelos. Incorpora el resto del tomate triturado y el laurel. Añade la sidra y 200 mililitros de agua. Pela y pica el diente de ajo y májalo en el mortero. Agrégalo a la sartén y pon a punto de sal. Cocina la salsa durante un par de minutos.

Vierte la salsa en la tartera de las cebollas rellenas, espolvoréalas con perejil picado, tapa y cocínalas a fuego suave durante 2 horas. Espolvorea con más perejil picado y sirve.

PATATA RELLENA DE ATÚN

Ingredientes (4 p.)

1 kg de patatas
100 g de atún en aceite
2 huevos
1 escarola
1 granada
huevo y pan rallado (para rebozar)
1 vaso de salsa de tomate
aceite de oliva virgen extra
vinagre
perejil
pimienta negra
sal

Elaboración

Cuece las patatas en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal durante 30-35 minutos. Deja que se templen, pélalas, trocéalas y pásalas por el pasapurés. Salpimienta el puré y deja que se enfríe.

Cuece los huevos en un cazo con agua hirviendo y sal durante 10 minutos. Déjalos templar, pélalos, pícalos y colócalos en un bol. Desmiga bien el atún y añádelo. Agrega perejil picado y la salsa de tomate. Mezcla bien y reserva el relleno.

Limpia bien la escarola, trocéala y colócala en un bol. Desgrana la granada y añádela. Aliña con aceite, vinagre y sal. Reserva.

Coge un poco de puré frío y colócalo sobre un paño húmedo, haz una bola y aplástala un poco. Pon un poco del relleno en el centro y tápala con otro poco de puré. Redondea y dale forma de croqueta. Repite el proceso con el resto del puré y del relleno y forma 4 croquetas grandes.

Pásalas por huevo batido y pan rallado. Fríelas en una sartén con abundante aceite hasta que queden bien doradas. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve en cada plato una bola de patata. Acompáñalas con la ensalada de escarola y granada. Decora los platos con unas hojas de perejil.

TIMBAL DE PATATA, LANGOSTINOS, AGUACATE Y TOMATE

Ingredientes (4 p.)

hojas de lechuga variadas (lollo, hoja de roble, batavia…)
2 patatas
12 langostinos
2 aguacates
2 tomates
3 fresas
1 kiwi
zumo de 1 limón
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Elaboración

Para la vinagreta, corta en daditos las fresas y el kiwi (pelado), colócalos en un bol, salpimiéntalos, agrega la mitad del zumo de limón y abundante aceite de oliva. Mezcla bien y reserva.

Pon las patatas a cocer en una cazuela con agua y sal. Cuécelas durante 25-30 minutos. Escúrrelas, pélalas y córtalas en dados.

Pela los tomates y los aguacates y córtalos en dados. Resérvalos.

Pela los langostinos, cocínalos a la plancha y pícalos.

Mezcla todos los ingredientes (excepto la lechuga) en un bol con la mitad de la vinagreta. Sazona y mezcla suavemente.

Con ayuda de un cortapastas redondo, monta 4 timbales. Limpia las hojas de lechuga, córtalas en juliana y ponlas alrededor. Aliña los platos con el resto de la vinagreta.

PATATAS BRAVAS CON SALCHICHAS

Ingredientes (4 p.)

3 patatas
8 salchichas
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Para la salsa de tomate:

1 lata de 1 kg de tomate triturado
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 alegría riojana
azúcar
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la mayonesa:

1 huevo
1 chorrito de vinagre
150 ml de aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Para la salsa de tomate, pela los ajos, pícalos y dóralos un poco en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela la cebolla, córtala en dados y añádela. Agrega la alegría riojana, el tomate triturado, una pizca de sal y otra de azúcar (en la misma proporción). Cocina durante 20-25 minutos y pasa por el pasapurés. Reserva la salsa.

Para la mayonesa, casca el huevo en un vaso batidor y añade el vinagre, el aceite y una pizca de sal. Introduce el brazo batidor hasta el fondo y empieza a batir sin moverlo; cuando comience a emulsionar, mueve poco a poco de arriba abajo hasta que ligue. Resérvala.

Pela y casca las patatas. Cuécelas durante 12 minutos y escúrrelas. Sécalas y fríelas en una sartén con aceite caliente hasta que se doren. Escúrrelas y

pásalas a un plato cubierto con papel absorbente. Salpimiéntalas y espolvoréalas con perejil. Reserva.

Cocina las salchichas a la plancha a fuego no muy fuerte. Sirve 2 salchichas por comensal. Acompáñalas con las patatas y las 2 salsas. Decora los platos con unas hojas de perejil.

PATATAS CON ENSALADILLA DE CABEZA DE JABALÍ

Ingredientes (4 p.)

- 4 patatas
- 250 g de cabeza de jabalí
- 8 pepinillos en vinagre
- 6 guindillas en vinagre
- 1 cebolleta
- 12 aceitunas verdes (sin hueso)
- 12 aceitunas negras (sin hueso)
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- perejil
- sal (fina y gruesa)

Elaboración

Cuece las patatas en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 25-30 minutos. Deja que se templen, pélalas y córtalas en rodajas gruesas. Extiéndelas en una fuente grande y alíñalas con sal gruesa.

Corta la cebolleta en juliana fina y ponla en un bol. Corta los pepinillos y las guindillas en rodajas finas y añádelas. Corta la cabeza de jabalí en daditos y agrégala al bol. Aliña con aceite y vinagre.

Sirve las patatas en la base de una fuente y coloca encima la ensaladilla de cabeza de jabalí. Decora los platos con las aceitunas cortadas en dos, unos hilos de aceite y unas hojas de perejil.

REPOLLO CON BOMBONES DE MORCILLA

Ingredientes (4 p.)

1 repollo
1 morcilla de cebolla
3 dientes de ajo
1 manzana
15 g de copos de patata
40 g de maíz para hacer palomitas
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Limpia bien el repollo, córtalo en juliana y cuécelo durante unos 20 minutos en una cazuela con abundante agua y sal al gusto. Escurre y resérvalo caliente en una cazuela.

Pon un poco de aceite en una sartén, agrega el maíz, coloca la tapa y fríelo hasta que explote. Escúrrelo sobre un plato forrado con papel absorbente. Cuando se enfríe, pícalo finamente y resérvalo.

Coloca la morcilla en un plato, cúbrela con film transparente y pínchalo. Cocínala en el microondas durante 3 minutos.

Pela la manzana, córtala en lascas y cocínala en una sartén con un chorrito de aceite.

Mezcla la manzana salteada con el interior de la morcilla y los copos de patata. Forma bolitas y pásalas por las palomitas. En el momento de servir, coloca las bolitas en la placa de horno y caliéntalas.

Pela los ajos, córtalos en láminas y dóralos en una sartén con unas 4 cucharadas de aceite. Cuando empiecen a dorarse, añade un poco de perejil picado y viértelo sobre el repollo. Mezcla bien y sirve. Acompáñalo con los bombones de morcilla.

PATATAS EN SALSA VERDE CON HUEVOS AL PLATO

Ingredientes (4 p.)

- 4 patatas
- 4 huevos

1 cabeza y espinas de pescadilla
1 puerro
100 g de guisantes (desgranados)
1 cebolleta
3 dientes de ajo
100 ml de vino blanco
1 cucharada de harina
aceite de oliva virgen extra
1 guindilla
perejil
sal

Elaboración

Pon a calentar una cazuela con un poco de agua. Limpia y trocea el puerro y la parte verde de la cebolleta y añádelos a la cazuela. Agrega la cabeza y las espinas de la pescadilla y unas ramas de perejil. Sazona y cuece todo durante 10 minutos.

Pela las patatas, córtalas en rodajas de medio centímetro y cuécelas durante 12 minutos en una tartera grande con abundante agua y una pizca de sal.

Pica finamente la cebolleta y los ajos. Ponlos a pochar en una tartera grande con un chorrito de aceite. Cuando empiecen a ponerse blandos, añade los guisantes. Agrega la harina y rehógala bien. Vierte el vino y dale un hervor fuerte para que se evapore el alcohol. Añade el caldo, espolvorea con perejil picado e introduce las patatas. Trocea la guindilla y añádela. Guisa todo junto durante 5 minutos y pon a punto de sal.

Casca los huevos en la tartera y sazónalos. Espolvorea con perejil picado y coloca la tapa. Cocina los huevos durante 3 minutos más. Sirve.

PATATAS A LA ALCORINA

Ingredientes (4 p.)

3 patatas
4 huevos
100 g de panceta

3 dientes de ajo
30 g de almendras
1 rebanada de pan
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Cuece los huevos en un cazo con abundante agua. A los 10 minutos, sácalos, refréscalos y pélalos. Córtalos en cuartos y resérvalos.

Fríe la rebanada de pan en una sartén con aceite y escúrrela sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Calienta un chorrito de aceite en una cazuela. Pela los ajos y añádelos (enteros). Corta la panceta en dados y agrégalos. Pela y casca las patatas e incorpóralas. Cubre todo con agua, sazona y cuece a fuego medio durante 15-20 minutos.

Cuando las patatas estén hechas, retira los ajos y colócalos en el mortero. Pica las almendras un poco y añádelas. Agrega también el pan frito troceado y maja todo bien. Espolvorea con perejil picado.

Incorpora el majado a la cazuela, remueve un poco y cocina 4-5 minutos más. Sirve. Decora con los huevos y con unas hojas de perejil.

ALCACHOFAS CON *FOIE* Y PIÑONES

Ingredientes (4 p.)

16 alcachofas
200 g de *foie* fresco
30 g de piñones
2 manzanas reinetas
1 cebolleta
100 ml de vino blanco dulce
aceite de oliva virgen extra
pimienta

sal

Elaboración

Pela las alcachofas retirándoles el tallo y las hojas externas. Córtales la punta y cuécelas durante 20 minutos en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. Retíralas y escúrrelas, boca abajo, sobre una fuente.

Pela y pica la cebolleta y ponla a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela las manzanas, córtalas a tu gusto y añádelas. Sazona y rehoga un poco. Vierte el vino y 150 mililitros de agua y deja que reduzca un poco. Tritura y reserva la salsa.

Tuesta los piñones en una sartén sin nada de aceite. Resérvalos.

Pon la salsa en el fondo de una fuente apta para el horno. Coloca encima las alcachofas boca arriba (si hiciera falta, córtalas un poco por la base para que se asienten bien) y pon un trozo de *foie* en el centro de cada una. Salpimiéntalas y hornéalas a 200 ºC durante 3-4 minutos. Salpica la fuente con los piñones tostados y sirve.

ACELGAS CON ARROZ

Ingredientes (4 p.)

6 hojas de acelga (1.100 g)
200 g de arroz
1 cebolleta
2 dientes de ajo
100 ml de tomate triturado
aceite de oliva virgen extra
pimentón
sal

Elaboración

Pela la cebolleta y los ajos, córtalos en daditos y ponlos a rehogar a fuego suave en una tartera con un poco de aceite.

Limpia las acelgas y separa las pencas de las hojas. Pica finamente las hojas. Retira los hilos de las pencas y córtalas en trozos de 2 cm x 2 cm. Agrega las acelgas a la tartera. Sazona y rehoga el conjunto.

Añade el pimentón, dale un par de vueltas y vierte el tomate triturado. Rehoga brevemente.

Incorpora el arroz y el agua (el triple de agua que de arroz). Pon a punto de sal y cocina durante 20 minutos. Sirve

PATATAS EN CALDILLO

Ingredientes (4 p.)

4 patatas
2 huevos
4 dientes de ajo
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de pimentón dulce
aceite de oliva virgen extra
vinagre
perejil
sal

Elaboración

Pela las patatas y córtalas en rodajas finas. Ponlas a freír en una tartera con abundante aceite.

Pela los ajos, trocéalos un poco y májalos en un mortero. Cuando estén bien majados, añade los cominos y majálos.

Añade el majado a la tartera con las patatas y remueve todo bien. Fríe las patatas durante 10-15 minutos. Retira el exceso de aceite con un cacillo. Agrega el pimentón y cubre las patatas con agua. Sazona, espolvorea con perejil picado y cocina el conjunto hasta que las patatas estén cocidas y el caldillo vaya espesando.

Vierte un chorrito de vinagre en la tartera. Bate los huevos en un bol y añádeselos a las patatas. Mezcla bien y sirve. Adorna con unas hojas de perejil.

TIMBALES DE PATATA, PIMIENTO Y BACALAO

Ingredientes (4 p.)

3 patatas
4 pimientos morrones
500 g de bacalao desalado
8 aceitunas negras (sin hueso)
2 huevos

1 diente de ajo
8 rebanadas de pan (de la víspera)
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Lava los pimientos, colócalos en una placa de horno, riégalos con un chorrito de aceite y sálalos. Ásalos a 200 ºC durante 30 minutos. Deja que se templen, pélalos y córtalos en tiras. Resérvalos. Pasa el jugo que hayan soltado a un cazo y ponlo al fuego para que reduzca.

Pon agua a calentar en una cazuela, introduce los trozos de bacalao (sin piel) y cuécelos brevemente. Deja que se enfríen y sepáralos en lascas.

Pon a cocer las patatas y los huevos en otra cazuela con agua y una pizca de sal. A los 10 minutos, retira los huevos, refréscalos y pélalos. A los 30 minutos, retira las patatas, pélalas, córtalas en rodajas gruesas y resérvalas.

Tuesta las rebanadas de pan en el horno hasta que se doren. Retíralas y úntalas con el diente de ajo.

Con ayuda de un aro, monta 4 timbales colocando en el fondo una base de patatas y, sobre ellas, unos pimientos y las lascas de bacalao.

Ralla encima los huevos cocidos. Salpica con las aceitunas negras cortadas en aros. Salsea y acompaña con las rebanadas de pan untadas en ajo. Adorna con unas hojas de perejil.

PATATAS CON BERBERECHOS PICANTES

Ingredientes (4 p.)

5 patatas
900 g de berberechos
2 alcachofas
3 dientes de ajo
100 ml de *txakoli*
aceite de oliva virgen extra

perejil
1 cucharada de pimentón picante
1 guindilla cayena
pimienta
sal

Elaboración

Lava las patatas y colócalas en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. Cuécelas durante 30 minutos. Pélalas y córtalas en rodajas de medio centímetro de grosor. Resérvalas.

Pela los dientes de ajo y pícalos finamente. Ponlos a rehogar en una tartera con un chorrito de aceite. Agrega también la guindilla. Vierte el *txakoli* y dale un hervor. Incorpora los berberechos, coloca la tapa y espera a que se abran. Resérvalos.

Retira las hojas externas, los tallos y las puntas de las alcachofas. Corta las alcachofas en láminas y fríelas en una sartén con aceite templado. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente y sazónalas.

Espolvorea una fuente con sal y pimienta y coloca encima las rodajas de patata. Espolvoréalas con perejil picado y coloca sobre ellas los berberechos con su jugo. Espolvorea con pimentón picante. Coloca encima las alcachofas fritas y sirve.

PATATAS CON SARDINAS

Ingredientes (4 p.)

4 patatas
8 sardinas
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 cebolla
1 tomate
aceite de oliva virgen extra
perejil
1 cucharadita de pimentón

sal

Elaboración

Lava los pimientos, colócalos en una fuente apta para el horno, riégalos con un chorrito de aceite y sálalos. Ásalos en el horno a 190 ºC durante 30 minutos. Retíralos, pélalos y córtalos en tiras. Resérvalos.

Pon un chorrito de aceite en una cazuela. Pela la cebolla, córtala en daditos y agrégala. Sazona y cocínala un poco. Pela el tomate, pícalo bien e incorpóralo. Cocínalo un poco y agrega el pimentón.

Pela las patatas, cáscalas e incorpóralas a la cazuela. Rehógalas brevemente, cúbrelas con agua, sazona y cuécelas durante unos 20 minutos a fuego suave. Añade las tiras de pimiento y dales un breve hervor.

Retira las cabezas de las sardinas y saca los filetes. Incorpóralos al guiso, apaga el fuego y deja que se cocinen con el calor residual. Espolvorea con perejil picado, pon a punto de sal y sirve.

CARDO CON ALMENDRAS

Ingredientes (4 p.)

1 kg de cardo
2 dientes de ajo
1 cebolleta
50 g de almendra cruda molida
80 g de almendras crudas
1 cucharada de harina
aceite de oliva virgen extra
nuez moscada
perejil
sal

Elaboración

Pela los tallos del cardo retirándoles los hilos. Córtalos en trozos de 4 centímetros y cuécelos durante 30-35 minutos en una cazuela con agua y una

pizca de sal. Escúrrelo y resérvalo. Reserva el caldo de cocción.

Pela y pica los ajos y la cebolleta y pon todo a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega la almendra molida y rehógala. Cubre todo con agua. Sazona y cuece durante 10 minutos. Tritura con la batidora eléctrica.

Vierte un chorrito de aceite en una tartera, agrega la harina y cocínala. Añade el caldo reservado y remueve bien. Incorpora el cardo y ralla encima un poco de nuez moscada. Cocínalo durante 10 minutos.

Tuesta las almendras en una sartén con un chorrito de aceite y añádelas a la tartera.

Sirve el cardo, salsea y espolvoréalo con un poco de perejil picado.

TORTITAS DE PATATA Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

3 patatas
1 cebolleta
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
150 g de queso
1 huevo
8 tomates en conserva
3 chiles chipotle
100 ml de leche evaporada
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pela y trocea los dientes de ajo y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pica los tomates y los chiles chipotles y añádelos. Sazona, coloca la tapa y cocina a fuego suave.

Pela las patatas, córtalas en cuartos de luna y ponlas a freír en una sartén con aceite. Pica el pimiento y la cebolleta y añádelos. Rehoga bien. Escurre y coloca todo en una jarra. Incorpora el huevo, la leche evaporada y una pizca de sal y tritura.

Coge pequeñas porciones de la mezcla y colócalas sobre la plancha bien caliente (puedes utilizar moldes). Distribuye encima de las tortitas el queso cortado en daditos y cuájalas por los dos lados.

Sirve las tortitas y acompáñalas con la salsa de chipotle. Adorna con unas hojas de perejil.

PATATAS CON CHORIZO

Ingredientes (4 p.)

1 kg de patatas
4 alegrías riojanas

150 g de chorizo fresco
1 cebolleta
1 pimiento verde
3 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
pimentón
sal

Elaboración

Pela los dientes de ajo y la cebolleta, pícalos y ponlos a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Retira el tallo y las pepitas del pimiento, córtalo en dados grandes y agrégalos. Corta el chorizo en rodajas, incorpóralas y rehógalas un poco. Pela las patatas, cáscalas y añádelas. Rehógalas un poco, sazona y añade el pimentón.

Cubre con agua, pon a punto de sal y cuece las patatas durante 25-30 minutos (aproximadamente) a fuego suave. Desgrasa el caldo con ayuda de un cacillo.

Corta las alegrías riojanas en tiritas, colócalas en un plato y aderézalas con un poco de sal y un buen chorro de aceite de oliva. Sirve las patatas y acompáñalas con las alegrías riojanas.

ACHICORIA CON PATATAS Y CALABAZA

Ingredientes (4 p.)

1 kg de achicoria
3 patatas
150 g de calabaza
sal

Para la mayonesa de ajo:

1 huevo
2 dientes de ajo
150 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Lava bien la achicoria y córtala en trozos de 3 centímetros. Pela las patatas, córtalas en dados grandes y resérvalos. Pela la calabaza y córtala en dados.

Pon agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, sazónala y agrega la achicoria, las patatas y la calabaza. Cuece todo junto durante 20 minutos. En el momento de servir, escurre bien y pasa todo a una fuente grande.

Para la mayonesa de ajo, pela los dientes de ajo, lamínalos y dóralos un poco en una sartén con el aceite. Una vez dorados, retira la sartén del fuego y deja enfriar. Coloca el huevo, una pizca de sal y un chorrito de vinagre en un vaso batidor. Cuela encima el aceite del refrito y tritura todo con la batidora hasta que ligue.

Adereza la verdura con la mayonesa de ajo.

ALBÓNDIGAS DE VERDURAS

Ingredientes (4 p.)

450 g de coliflor
1 cebolla
4 setas de cultivo
2 zanahorias
80 g de queso rallado
1 diente de ajo
1 huevo
150 g de arroz
harina
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la salsa:

3 cebolletas
30 ml de salsa inglesa
1 cucharada de mostaza
1 cucharada de miel
250 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Para la salsa, pela las cebolletas, córtalas en dados, ponlas a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite y sazónalas. Cuando las cebolletas estén doradas, agrega la salsa inglesa, la mostaza, la miel y el agua. Deja que reduzca durante 10 minutos. Tritura y, en el momento de servir, calienta la salsa.

Pon agua a calentar en otra cazuela y sazónala. Cuando empiece a hervir, agrega el arroz y cuécelo durante 25 minutos. Escúrrelo y resérvalo.

Ralla la coliflor y las zanahorias. Pela la cebolla y córtala en daditos. Corta también en daditos las setas. Pon un poco de aceite en una sartén, agrega las verduras, sazónalas y póchalas durante 10 minutos aproximadamente. Deja que se templen y colócalas en un bol.

Agrega al bol el arroz cocido, el queso rallado, el huevo y un diente de ajo picadito. Mezcla los ingredientes y amásalos. Coge pequeñas porciones y redondéalas. Pásalas por harina y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas en un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve las albóndigas y acompáñalas con la salsa. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

PIZZA DE PATATAS A LA RIOJANA

Ingredientes (4-6 p.)

3 patatas
2 cebolletas
1 pimiento rojo
3 dientes de ajo
250 g de chorizo
150 g de queso
1 huevo
2 cucharadas de harina
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
orégano
sal
perejil

Elaboración

Pela los ajos, las cebolletas y el pimiento, pícalos finamente y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona e incorpora la hoja de laurel. Agrega el chorizo y fríelo brevemente. Pela las patatas, cáscalas e incorpóralas a la cazuela. Rehógalas un poco y cubre todo con agua. Pon a punto de sal y cocina durante 20-25 minutos a fuego no muy fuerte. Retira el chorizo, córtalo en rodajitas y resérvalo. Retira la hoja de laurel.

Escurre el líquido y pasa las patatas por el pasapurés hasta conseguir un puré espeso. Añade el huevo y la harina y mezcla bien. Corta 4 círculos de papel de horno, colócalos sobre 2 placas de horno y reparte encima la masa de patatas a la riojana.

Coloca encima de cada *pizza* unos trozos de chorizo. Corta el queso en triángulos y coloca 3 triángulos en cada *pizza*. Espolvorea las *pizzas* con un poco de orégano e introdúcelas en el horno durante 8-10 minutos a 200 ºC.

Decora con una ramita de perejil y sirve.

LASAÑA DE JAMÓN Y PATATA CON QUESO

Ingredientes (4 p.)

6 lonchas de jamón serrano
3-4 patatas
1 cebolla
8 espárragos verdes
150 g de crema de queso
2 yemas de huevo
1 vaso de salsa de tomate
aceite de oliva virgen extra
pimienta negra
sal
perejil

Elaboración

Corta las lonchas de jamón por la mitad y colócalas sobre una placa de horno cubierta con papel de hornear. Cubre las lonchas con otro papel de hornear y hornéalas a 180 ºC durante 10-12 minutos. Retíralas y deja que se enfríen.

Pela las patatas, cáscalas y ponlas en una cazuela con abundante agua hirviendo y sal. Tapa y cuécelas durante 15-20 minutos. Escúrrelas y pásalas por el pasapurés. Salpimienta y añade las yemas de huevo. Mezcla. Introduce el puré en una manga pastelera y resérvalo.

Pela la cebolla, córtala en juliana y ponla a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando esté pochada, corta en juliana los espárragos verdes y añádelos. Cocínalos durante unos 4-5 minutos más.

Presenta los 4 montaditos de lasaña de la siguiente manera: una loncha de jamón crujiente, una capa de puré de patata y otra de verduritas pochadas, una cucharada de salsa de tomate y un poco de queso crema; tapa con otro crujiente de jamón, otra capa de puré de patata y otra de verduras, otra cucharada de salsa de tomate y un poco de queso. Coloca encima la última loncha de jamón crujiente, cubre con una capa de puré de patata y culmina con un poco más de queso cremoso. Gratínalos en el horno.

Sirve y decora con una ramita de perejil.

PASTELES DE SETAS, JAMÓN Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

600 g de setas de cardo
2 lonchas gruesas de jamón cocido (200 g)
300 g de queso
8 chalotas
2 dientes de ajo
6 patatas
100 ml de salsa de tomate
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pon a calentar una cazuela con abundante agua, agrega las patatas y una pizca de sal y cuécelas durante 30-35 minutos. Pela las patatas, trocéalas y pásalas por el pasapurés. Coloca el puré en un bol, agrega un chorrito de aceite y la salsa de tomate. Salpimienta, espolvorea con perejil picado y mezcla. Resérvalo.

Pela las chalotas y los dientes de ajo y córtalos en daditos. Pon todo a rehogar en una sartén con un chorrito de aceite. Pica las setas y añádelas. Rehógalas durante 5 minutos.

Coloca las setas en un bol. Corta en dados el jamón y 200 gramos de queso y añádelos. Mezcla bien.

Prepara 4 recipientes individuales aptos para el horno. Extiende en la base de los recipientes un poco de puré de patata, reparte encima la mezcla de setas, jamón y queso, y cúbrelos con el resto del puré. Ralla encima el resto del queso, introduce los recipientes en el horno y hornéalos a 200 ºC durante 10 minutos.

Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

ENDIBIAS RELLENAS DE JUDÍAS VERDES Y BACALAO

Ingredientes (4 p.)

24 hojas de endibia
400 g de judías verdes
250 g de bacalao ahumado
1 patata
1 puerro
1 tomate
aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de mostaza
zumo de 1 limón
sal
perejil

Elaboración

Corta la parte inferior y superior del puerro. Suelta un par de hojas, córtalas en tiras largas y escáldalas durante 2-3 minutos. Escúrrelas y resérvalas.

Suelta y lava las hojas de endibia. Sécalas y resérvalas.

Pon la patata a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. A los 25-30 minutos, retírala, refréscala, pélala y aplástala con un tenedor.

Limpia las judías, retírales las puntas y córtalas en trocitos pequeños. Pon agua a calentar en una cazuela con agua. Cuando empiece a hervir, sazona y agrega las judías. Cuécelas durante 10-12 minutos. Escúrrelas y resérvalas.

Corta el bacalao ahumado en daditos.

Mezcla las judías con la patata y el bacalao. Agrega una pizca de sal, la mostaza y 4 cucharadas de aceite. Mezcla bien y rellena las hojas de endibia. Junta las hojas de endibia de dos en dos (a modo de bocadillo, dejando las hojas de endibia por fuera y el relleno por dentro) y enróllales alrededor una tira de puerro. Colócalas sobre una fuente.

Para hacer la vinagreta, pon el limón, un buen chorro de aceite y una pizca de sal en un bol. Pela el tomate, córtalo en daditos y agrégalos. Mezcla bien.

Aliña las endibias con la vinagreta y adorna con unas hojas de perejil.

PATATAS RELLENAS DE HUEVO, PAVO Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

- 4 patatas
- 4 huevos
- 800 g de tomates en conserva
- 175 g de pavo cocido
- 50 g de queso emmental
- 1 cebolleta
- 1 pimiento rojo
- 4 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- azúcar
- sal
- perejil

Elaboración

Lava las patatas, riégalas con un poco de aceite y envuélvelas con papel de aluminio. Ásalas en el horno a 180 ºC durante 40 minutos. Desenvuelve las patatas (conserva el papel de aluminio en la base para que asienten mejor) y córtales la parte superior como si les quitaras la tapa. Vacíalas con cuidado y deja suficiente espacio para introducir un huevo.

Lamina los ajos y rehógalos en una cazuela con aceite. Pica la cebolleta y agrégala. Pela el pimiento, pícalo y añádelo. Rehoga todo bien e incorpora los tomates. Sazona y añade un poco de azúcar. Cocina todo durante 30 minutos y pásalo por el pasapurés.

Corta el pavo en dados y saltéalo en una sartén con un chorrito de aceite.

Casca un huevo en el centro de cada patata. Reparte el pavo por encima y espolvoréalas con el queso rallado. Hornéalas a 190 ºC durante 5-10 minutos.

Sirve la salsa de tomate y coloca encima las patatas rellenas. Decora los platos con unas hojas de perejil.

JARULLOS

Ingredientes (4 p.)

2 patatas
2 ñoras
1 cebolla
200 g de bacalao seco desalado
75 g de harina
500 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
3 hojas de laurel
perejil
comino
pimentón dulce
sal

Elaboración

Retira el rabito y las pepitas a las ñoras, córtalas en cuatro trozos y dóralas en una tartera con aceite. Retíralas a un plato y resérvalas.

Pica la cebolla y añádela a la tartera. Pela las patatas, córtalas en rodajas gruesas e incorpóralas. Añade las hojas de laurel y rehoga el conjunto. Incorpora el bacalao desmigado. Vierte el agua y agrega la harina tamizada. Remueve bien y cocina todo durante 20 minutos.

Añade las ñoras, el pimentón y el comino y cocina durante 10 minutos más a fuego suave. Pon a punto de sal y espolvorea con perejil picado.

Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

ZORONGOLLO EXTREMEÑO

Ingredientes (4 p.)

3 pimientos rojos (grandes)
1 tomate
1 cebolleta
2 huevos
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
vinagre
perejil
sal

Elaboración

Pon los huevos a cocer en una cazuela con agua. Cuando lleven hirviendo 10 minutos, retíralos y refréscalos. Pélalos, pícalos en daditos y resérvalos.

Lava los pimientos, colócalos en una bandeja de horno, riégalos con un chorro de aceite y sazónalos.

Coloca el tomate sobre un trozo de papel de aluminio, riégalo con un chorrito de aceite y sazónalo. Envuelve el tomate con el papel de aluminio y colócalo al lado de los pimientos.

Introduce la bandeja en el horno y asa los pimientos y el tomate a 190 ºC durante 35-40 minutos.

Retira los pimientos, pélalos, córtalos en tiras y ponlos en un bol.

Retira el papel de aluminio al tomate. Pélalo y colócalo en un vaso batidor. Añade 1 diente de ajo pelado y tritura con la batidora eléctrica. Vierte el puré sobre los pimientos. Agrega un buen chorro de aceite y un chorrito de vinagre. Añade el otro diente de ajo picadito y la cebolleta cortada en juliana fina. Sazona y mezcla bien.

Deja que repose durante media hora. Reparte los huevos picados por encima y sirve. Espolvorea con un poco de perejil picado

TOMATES RELLENOS DE FRUTOS DE MAR

Ingredientes (4 p.)

4 tomates
12 gambas
8 mejillones
24 berberechos
100 ml de vino blanco
1 patata
1 aguacate
aceite de oliva virgen extra
1 limón
sal
perejil

Elaboración

Cuece la patata en una cazuela con agua durante 25-30 minutos. Pélala y aplástala con un tenedor. Reserva el puré.

Lava los tomates y córtales la parte superior (la del pedúnculo). Vacíalos. Reserva los 4 tomates vacíos. Escurre la pulpa, pícala un poco y colócala en un bol. Añade el puré de patata.

Coloca los berberechos y los mejillones en una sartén al fuego. Añade el vino, coloca la tapa y espera a que se abran. Retira las cáscaras de los mejillones, pícalos y añádelos al bol. Retira la cáscara de los berberechos y agrégalos al bol.

Pela las gambas y sazónalas. Pon a calentar un poco de aceite en una sartén y saltea brevemente las gambas. Pícalas un poco y añádelas al bol.

Corta el aguacate por la mitad, pélalo, corta la pulpa en dados e incorpórala al bol. Sazona y adereza con el zumo de medio limón y un chorrito de aceite. Mezcla bien. Rellena los tomates con la mezcla.

Sirve y adorna con la otra mitad del limón y unas hojas de perejil.

ALCACHOFAS CON ALMEJAS EN VINAGRETA

Ingredientes (4 p.)

16 alcachofas

500 g de almejas
sal

Para la vinagreta:

½ pimiento verde
½ pimiento rojo
½ tomate
1 cebolleta
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Pon a calentar un chorrito de agua en una tartera, agrega las almejas, tapa y espera a que se abran.

Pela las alcachofas, quitándoles varias capas de hojas hasta llegar a la parte tierna, y retírales los tallos y las puntas. Córtalas en 4 y cuécelas en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15 minutos.

Coloca las alcachofas y las almejas en una fuente grande. Puedes poner las alcachofas en el centro y las almejas alrededor.

Para la vinagreta, corta en daditos los pimientos, el tomate, la cebolleta y el ajo y colócalos en un bol. Sazona y vierte un chorrito de vinagre y un buen chorro de aceite de oliva. Mezcla bien.

Aliña las alcachofas y las almejas y sirve.

BERENJENAS AL HORNO

Ingredientes (4 p.)

2 berenjenas

1 pimiento verde
1 cebolla
3 dientes de ajo

250 g de carne picada
60 g de queso rallado
harina
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Para la bechamel:

40 g de harina
500 ml de leche
aceite de oliva virgen extra
nuez moscada
sal

Elaboración

Pica los ajos, el pimiento y la cebolla en daditos y ponlos a rehogar en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando empiecen a coger color, salpimienta la carne y añádela. Rehógala un poco y espolvoréala con un poco de perejil picado.

Corta la berenjena en rodajas, sazónalas, pásalas por harina y fríelas en una sartén con abundante aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Extiende una capa de berenjenas en el fondo de una fuente apta para el horno, pon encima el sofrito de verduras con la carne picada y cúbrelo con el resto de las berenjenas.

Para la salsa bechamel, pon a calentar una cazuela con un chorrito de aceite, agrega 40 g de harina y rehógala un poco. Vierte la leche poco a poco y cocina la salsa bechamel durante 6-8 minutos sin dejar de remover. Ralla encima un poco de nuez moscada, pon a punto de sal y mezcla bien. Napa las berenjenas, ralla encima un poco de queso y gratina en el horno durante 3-4 minutos. Adorna la fuente con unas hojas de perejil.

PATATAS REVOLCONAS

Ingredientes (4 p.)

- 4 patatas
- 300 g de papada de cerdo
- 5 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharadita de pimentón picante
- aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel
- pimienta
- sal
- perejil

Elaboración

Pela las patatas, cáscalas y colócalas en una cazuela grande. Pela 2 dientes de ajo, córtalos por la mitad y añádelos. Agrega también las hojas de laurel, cubre con abundante agua, sazona y cuece durante 20 minutos.

Corta la papada en trozos y fríelos en una sartén con un poco de aceite. Retírala y resérvala.

Retira un poco de aceite de la sartén donde has frito la papada. Pela los otros 3 ajos, lamínalos y añádelos. Rehógalos un poco y agrega el pimentón dulce y el pimentón picante. Mezcla bien.

Escurre las patatas y añádelas a la sartén. Aplástalas y agrega un poco de pimienta. Cocínalas durante 2-3 minutos. Sirve las patatas y acompáñalas con la papada. Decora con unas hojas de perejil.

BERENJENAS RELLENAS DE BACALAO

Ingredientes (4 p.)

4 berenjenas medianas
200 g de bacalao desmigado y desalado
2 cebolletas o cebollas
150 ml de salsa de tomate
100 g de queso rallado
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Limpia y corta las berenjenas a lo largo, haz unas incisiones por la parte interna con un cuchillo (sin llegar a la piel), sazónalas y rocíalas con un chorrito de aceite. Hornéalas a 190 ºC durante 30 minutos. Retíralas del horno, deja que se templen y vacíalas con cuidado de que la piel no se rompa. Reserva la carne y las cáscaras por separado.

Pela las cebollas, córtalas en dados y ponlas a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando empiecen a coger color, añade la carne de las berenjenas (bien picada) y rehoga todo junto durante 5-6 minutos. Añade el bacalao y rehógalo brevemente. Incorpora la salsa de tomate y mezcla.

Rellena las cáscaras de las berenjenas con la mezcla, cúbrelas con el queso y gratínalas durante 3-5 minutos. Decora con unas hojas de perejil,

BORRAJA CON PATATAS

Ingredientes (4 p.)

1.500 g de borrajas
500 g de patatas
2 puerros
100 g de panceta
3 dientes de ajo
1 cucharada de harina
2 huevos
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pon los huevos a cocer en una cazuela con agua. A los 10 minutos, retíralos, refréscalos, pélalos, pícalos y resérvalos.

Retira la parte inferior de las borrajas. Retira también las hojas. Córtalas en trozos de 4 centímetros y lávalas bien.

Retira la parte inferior y superior de los puerros y lávalos bien. Córtalos en cilindros.

Pela las patatas y cáscalas.

Pon a calentar abundante agua en una cazuela. Cuando empiece a hervir, sazona y añade los puerros, las patatas y las borrajas. Riégalos con un chorrito de aceite y cuece todo durante 15-20 minutos (según os guste el punto de la verdura).

Pela los ajos, lamínalos y rehógalos en una tartera grande con un chorrito de aceite. Corta la panceta en dados y añádelos. Rehoga brevemente e incorpora la harina. Rehógala y vierte un poco del agua resultante de cocer las hortalizas.

Escurre las hortalizas (borraja, patata y puerros) y añádelas a la tartera. Mezcla suavemente y cocina todo junto durante 3-5 minutos.

Espolvorea con los huevos picados.

PATATAS RELLENAS DE PICADILLO PICANTE

Ingredientes (6 p.)

5 patatas (grandes)
250 g de carne picada de ternera
2 cebolletas
1 tomate
2 dientes de ajo
4 cucharadas de salsa de tomate
harina, huevo y pan rallado (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
vinagre
perejil

½ cucharadita de comino
1 guindilla cayena
pimienta
sal

Elaboración

Para la vinagreta, pela el tomate, córtalo en daditos y colócalo en un bol. Pica finamente 1 cebolleta y añádela al bol. Sazona, vierte un chorrito de vinagre y otro de aceite. Espolvorea con perejil picado y deja macerar.

Pon agua a calentar en una cazuela grande. Agrega las patatas (con piel) y cuécelas durante 30 minutos aproximadamente. Retíralas del agua, deja que se templen y pélalas. Trocéalas y pásalas por el pasapurés a un bol. Salpimienta y mezcla bien.

Para el relleno, pela los ajos y la otra cebolleta y córtalos en daditos. Pon todo a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando la cebolleta esté bien pochada, agrega el comino, la guindilla y la salsa de tomate. Deja que reduzca a fuego suave hasta que quede bien concentrado. Pásalo a un bol. Añade la carne picada, salpimienta y mezcla bien.

Reparte el puré en 18 porciones. Redondea y aplasta cada porción y coloca una cucharada del relleno en el centro de cada una. Envuelve el relleno con el puré y forma unas bolas. Pásalas por harina, huevo batido y pan rallado y fríelas en una sartén con abundante aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sirve y acompáñalas con la vinagreta. Decora con unas hojas de perejil.

ACELGAS CON REFRITO DE JAMÓN

Ingredientes (4 p.)

1 kg de acelgas
150 g de jamón serrano
2 patatas

3 dientes de ajo
1 huevo cocido
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón
sal

Elaboración

Limpia bien las acelgas, retira los hilos de las pencas y pica tanto las pencas como las hojas.

Pon agua a calentar en una cazuela grande y, cuando empiece a hervir, agrega las acelgas y una pizca de sal. Pela las patatas, cáscalas e incorpóralas. Añade un chorrito de aceite y cuece todo durante 20-25 minutos. Escurre y pon todo en una fuente grande.

Calienta un poco de aceite en una sartén. Pela los dientes de ajo, lamínalos y añádelos. Pica el jamón y agrégalo. Rehoga brevemente, separa la sartén del fuego y agrega el pimentón. Remueve bien y añade el refrito a la verdura.

Pon a punto de sal y decora la fuente con el huevo cocido picado.

CALABACINES RELLENOS DE AJOARRIERO

Ingredientes (4 p.)

2 calabacines
300 g de bacalao desalado (desmigado)
3 dientes de ajo
1 pimiento verde
2 cebollas rojas
4 cucharadas de carne de pimiento choricero
1 vaso de caldo de pescado
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Para hacer la salsa, pica 1 cebolla y ponla a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando esté bien pochada, agrega 3 cucharadas de pimiento choricero y el caldo de pescado. Deja que reduzca a fuego suave durante 10 minutos y pasa todo por el pasapurés. Si hiciera falta, cuélala. Resérvala.

Corta los calabacines por la mitad a lo largo. Hazles unos cortes por la parte interna sin llegar a la piel. Colócalos en la placa del horno y hornéalos a 180 ºC durante 20 minutos. Retíralos y vacíalos con cuidado de no romper la piel. Reserva la pulpa y la piel por separado.

Para hacer el ajoarriero, pela los ajos, la otra cebolla y el pimiento, córtalos en daditos y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando empiecen a coger color, pica la carne de los calabacines e incorpórala. Rehoga todo junto durante 5 minutos y agrega el bacalao. Cocínalo durante 5 minutos y agrega la otra cucharada de pimiento choricero. Mezcla bien. Pon a punto de sal.

Rellena las cáscaras de calabacín y sirve. Acompáñalos con la salsa.

POTE DE PATATAS

Ingredientes (6 p.)

6 patatas
250 g de bacalao seco
1 cebolla
1 pimiento rojo
3 dientes de ajo
½ cucharadita de cominos
4 cucharadas de tomate triturado
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pon el bacalao a remojo la víspera.

Pon agua en una cazuela grande. Pela las patatas, cáscalas y colócalas en la cazuela. Pela la cebolla, pícala y añádela. Pica el pimiento e incorpóralo. Agrega el tomate triturado y el bacalao escurrido y troceado. Vierte un buen chorro de aceite y cuece todo a fuego suave durante 25 minutos.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y colócalos en el mortero junto con los cominos. Maja todo bien y agrega el majado a la cazuela. Deja que cueza todo junto durante 10 minutos más. Pon a punto de sal y espolvorea con perejil picado.

Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

CARDO CON ALMEJAS Y ALMENDRAS

Ingredientes (4 p.)

1 cardo pequeño
500 g de almejas
50 g de almendras fileteadas
1 cebolleta
1 tomate grande
½ limón
harina y huevo batido (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
pimentón
sal

Elaboración

Limpia el cardo y corta los tallos en trozos de 6 centímetros. Ponlo a cocer en una cazuela con agua hirviendo, un chorrito de zumo de limón y una pizca de sal. Cuécelo durante 15 minutos. Retira los trozos de cardo y reserva el caldo.

Reboza los trozos de cardo con harina y huevo y fríelos en una sartén con aceite. Retíralos y escúrrelos sobre una fuente cubierta con papel absorbente.

Corta la cebolleta en daditos y ponla a pochar en una tartera (cazuela amplia y baja). Cuando empiece a transparentar, añade el tomate pelado y sin pepitas. Cocina durante 6 minutos, incorpora el pimentón y 1 cucharada de harina. Rehoga un poco y vierte un poco del caldo de cocción del cardo.

Incorpora los trozos de cardo y las almejas. Tapa la tartera y espera a que las almejas se abran. Sirve en una fuente grande.

Tuesta las almendras en una sartén y espolvorea con ellas el cardo con almejas.

PUDIN DE VERDURAS CON CREMA DE CALABAZA

Ingredientes (4 p.)

4 zanahorias

300 g de judías verdes
12 langostinos pelados
6 huevos
250 ml de nata
aceite de oliva virgen extra
pan rallado
pimienta
sal

Para la crema de calabaza:

250 g de calabaza
1 patata
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pela la patata, cáscala y ponla a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. Pela la calabaza, trocéala y añádela. Vierte un chorrito de aceite y cuece todo durante 20 minutos. Tritura con la batidora eléctrica y reserva la crema.

Retira las puntas de las judías y pela las zanahorias. Pon agua a calentar en una cazuela, agrega las zanahorias y las judías, sazona y cuece durante 20 minutos. Retira las zanahorias y córtalas a lo largo en 4 tiras y resérvalas. Retira las judías y resérvalas.

Bate en un bol los huevos con la nata. Salpimienta.

Unta un molde rectangular con un poco de aceite y espolvoréalo con un poco de pan rallado. Coloca una capa de zanahorias, otra de judías y otra de langostinos (enteros). Vierte por encima los huevos con la nata y hornéalo a 180 ºC durante 50-60 minutos al baño maría. Deja que se temple, desmolda el pudin y córtalo en porciones.

Sirve la crema en el fondo de los platos y coloca encima el pudin. Se puede consumir caliente o frío.

PATATAS CON CHORIZO Y HUEVOS

Ingredientes (4 p.)

5 patatas
150 g de chorizo picante
4 huevos
1 cebolleta
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
1 pimiento choricero
aceite de oliva virgen extra
2 hojas de laurel
sal
perejil

Elaboración

Retira el tallo y las pepitas del pimiento choricero y cuécelo en un cazo con agua. Cuando se ablande, retírale la pulpa y resérvala.

Corta el chorizo en rodajitas y rehógalo en una cazuela con un chorrito de aceite. Retíralo y resérvalo. Pela los dientes de ajo, córtalos en láminas y añádelos a la cazuela donde has frito el chorizo. Pica la cebolleta y el pimiento y agrégalos. Rehoga todo bien.

Incorpora de nuevo el chorizo a la cazuela. Pela las patatas y cáscalas sobre la cazuela. Agrega la carne del pimiento choricero y las hojas de laurel y cubre todo con agua. Cuece durante 25-30 minutos a fuego suave. Pon a punto de sal.

Reparte las patatas con chorizo en 4 recipientes aptos para el horno. Casca un huevo en cada uno, sazona y hornéalos hasta que el huevo empiece a cuajarse. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

MENESTRA DE VERDURAS REBOZADAS

Ingredientes (4 p.)

- 4 alcachofas

8 espárragos
½ coliflor
200 g de habas desgranadas
200 g de guisantes desgranados
200 g de espinacas
4 zanahorias
200 g de jamón serrano
harina y huevo (para rebozar)
2 cucharadas de harina
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pela las alcachofas y los espárragos. Cuécelos por separado en dos cazuelas con agua hirviendo y una pizca de sal. A los 20 minutos, retíralos y resérvalos. Reserva el agua resultante de la cocción de las alcachofas.

Pela las zanahorias y separa la coliflor en ramilletes. Cuécelas en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 20 minutos. Resérvalas.

Cuece las habas con los guisantes, en otra cazuela, durante 12-15 minutos. Resérvalos.

Pon agua a calentar en otra cazuela. Cuando empiece a hervir, agrega las espinacas y cuécelas durante 5 minutos. Retíralas y escúrrelas bien. Forma bolitas con ellas.

Reboza con harina y huevo batido las alcachofas (cortadas por la mitad), los ramilletes de coliflor y las bolitas de espinacas. Fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Corta el jamón en taquitos y rehógalos en una tartera (cazuela amplia y baja). Agrega 2 cucharadas de harina y rehógala un poco. Añade 2 vasos del agua de cocción de las alcachofas y remueve sin parar hasta que ligue la salsa. Incorpora los guisantes, las habas, los espárragos, la zanahoria (cortada en rodajitas), las alcachofas, la coliflor y las bolitas de espinacas, y pon a punto de sal. Remueve bien y cocina todo junto durante 5 minutos. Espolvorea con un poco de perejil picado.

JUDÍAS VERDES CON CREMA LIGERA DE PATATA

Ingredientes (4 p.)

800 g de judías verdes
4 patatas
2 yemas de huevo
300 g de *boletus*
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pela las patatas, cáscalas y colócalas en la olla rápida. Cúbrelas con agua y coloca encima el accesorio para cocer al vapor.

Retira las puntas y los hilos de las judías. Colócalas sobre el accesorio, sazónalas, tapa la olla y cuece todo durante 3 minutos.

Abre la olla, saca las judías y resérvalas. Retira parte del líquido de la olla y tritura las patatas con una batidora eléctrica. Añade las 2 yemas y un par de cucharadas de aceite y mezcla bien. Ralla encima un poco de pimienta, espolvorea con perejil picado y mezcla bien. Reserva la crema de patata.

Pela los dientes de ajo y córtalos en láminas finas. Ponlos a dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Limpia los *boletus*, pícalos y añádelos a la sartén. Sazona y saltéalos brevemente.

Sirve la crema ligera de patata en el fondo de una fuente amplia, coloca en el centro los *boletus* salteados y, a los lados, las judías.

TIMBAL DE PATATAS, HUEVO Y *TXISTORRA*

Ingredientes (4 p.)

3 patatas
4 huevos
200 g de *txistorra*
1 cebolleta
1 pimiento verde
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Corta la cebolleta y el pimiento en juliana fina y ponlos a freír en una sartén con aceite. Pela las patatas, córtalas en cuartos de luna y añádelas. Sazona. Fríe todo junto hasta que se hagan las patatas. Escúrrelas.

Corta 4 trozos de film transparente y colócalos en 4 recipientes. Úntalos con un poco de aceite y casca un huevo dentro de cada uno. Sazona y espolvorea con perejil picado. Ciérralos y átalos con una cuerdita de cocina. Cuécelos en una cazuela con abundante agua durante 3 minutos.

Abre la *txistorra* y desmenuza la carne. Colócala en una fuente, cúbrela con film transparente y pínchalo con un cuchillo. Introdúcela en el microondas y cocínala durante 2 minutos.

Con ayuda de un cortapastas redondo, pon una base de patatas en cada plato y coloca 1 huevo encima (sin el film). Salpica los platos con la *txistorra* y decóralos con unas hojas de perejil.

ESPINACAS A LA CREMA

Ingredientes (4 p.)

1 kg de espinacas
300 g de habas
50 g de queso rallado
2 huevos batidos
harina
aceite de oliva virgen extra
perejil picado
sal

Para la crema:

2 patatas
8 pencas de acelga
sal

Elaboración

Pon agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, sazona, agrega las espinacas y cuécelas durante 3-4 minutos. Retíralas, escúrrelas y pícalas finamente.

Forma bolitas con las espinacas y rebózalas pasándolas por harina y huevo batido. Pon a calentar una sartén con aceite y fríelas. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Cuece las habas en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15-20 minutos (dependiendo del tamaño).

Retira los hilos de las pencas, pícalas y ponlas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. Pela las patatas, cáscalas y agrégalas. Cuece todo durante 20 minutos. Tritura y, si hiciera falta, cuela la crema.

Pasa la crema a una tartera (cazuela amplia y baja) y agrega las bolitas de espinaca y las habas. Cocina todo junto durante 5 minutos y espolvorea con el queso rallado y un poco de perejil picado. Sirve.

FLAN DE CALABACÍN Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

1 calabacín
60 g de queso rallado
1 cebolleta
4 huevos
1 vaso de nata
500 g de zanahorias
1 pimiento verde
100 g de jamón serrano
aceite de oliva virgen extra
pan rallado
sal

Elaboración

Pela las zanahorias y córtalas en dados. Ponlas a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Cocínalas 15-20 minutos. Vierte el conjunto en un vaso batidor y tritura. Añade un chorrito de aceite y pon a punto de sal. Reserva la crema.

Corta la cebolleta en dados y ponla a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Corta el calabacín en dados pequeños y añádelo. Cocina hasta que se ablanden.

Pasa las verduras a una jarra, añade la nata, los huevos y el queso y tritura con la batidora eléctrica. Pon a punto de sal.

Unta los moldes con un poco de aceite y espolvoréalos con un poco de pan rallado. Vierte la mezcla en los moldes, colócalos sobre la bandeja del horno con un poco de agua y hornéalos al baño maría a 180 ºC durante 30 minutos aproximadamente. Deja enfriar y desmóldalos.

Corta el pimiento verde en aros y fríelos en una sartén con aceite. Añade el jamón cortado en taquitos y saltéalos brevemente.

Sirve los flanes de calabacín y acompáñalos con la crema de zanahoria y los pimientos con jamón.

PATATAS RELLENAS DE CHAMPIÑONES Y PAVO CON SALSA DE QUESO

Ingredientes (4 p.)

4 patatas
200 g de champiñones
250 g de pechuga de pavo cocida
1 cebolleta
2 dientes de ajo
250 g de queso *cheddar*
50 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de jengibre en polvo
perejil
sal (fina y gruesa)

Elaboración

Pela los dientes de ajo, pícalos y colócalos en el mortero. Añade un poco de sal gruesa y májalos. Agrega el perejil picado, el jengibre y un buen chorro de aceite. Mezcla bien.

Lava las patatas, córtalas por la mitad y colócalas en un bol. Vierte el majado encima y embadúrnalas bien. Hornéalas a 190 ºC durante 30 minutos.

Pela la cebolleta, pícala finamente y ponla a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Lava los champiñones, lamínalos y añádelos. Sazona y rehógalos bien. Retira la sartén del fuego.

Corta el pavo en dados y resérvalo.

Trocea el queso y ponlo en una cazuela. Añade el vino y ponlo a calentar hasta que el queso se funda. Cubre las patatas con los champiñones y coloca encima la pechuga de pavo. Nápalas con la salsa de queso y adorna con perejil picado.

ESPÁRRAGOS, GUISANTES, HUEVOS Y TOMATES

Ingredientes (4 p.)

12 espárragos blancos
1.300 g de guisantes (con vaina)
4 huevos
8 tomates pera
10 rebanadas de pan
1 cebolleta
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de azúcar
sal
perejil

Elaboración

Desgrana los guisantes y reserva por un lado las vainas y por otro los granos.

Pon agua a calentar en una cazuela. Enjuaga las vainas de los guisantes y añádelas. Agrega también la parte verde de la cebolleta. Sazona. Cuece todo durante 20 minutos y cuela. Reserva el caldo.

Pela los tomates, colócalos en una bandeja apta para el horno, rocíalos con un chorrito de aceite y agrega el azúcar y una pizca de sal. Hornéalos a 200 ºC durante 25-30 minutos. Cuando se templen, córtalos por la mitad y resérvalos.

Retira la parte inferior de los espárragos y pélalos. Cuécelos en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 10-12 minutos. Escúrrelos y resérvalos en una fuente.

Pela la cebolleta, pícala finamente y rehógala en una cazuela con un poco de aceite. Agrega los guisantes, añade un poco del agua de cocción de las vainas y cocina a fuego suave durante 10-12 minutos.

Corta las rebanadas de pan por la mitad y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Reserva.

Calienta abundante agua en una tartera, casca los huevos y agrégalos. Escálfalos durante 3 minutos y sazónalos.

Sirve los tomates con los guisantes, los espárragos, el pan frito y los huevos.

Rocía los platos con un chorrito de aceite de oliva y adórnalos con unas hojas de perejil.

ALCACHOFAS CON CREMA DE CALABAZA

Ingredientes (4 p.)

8 alcachofas
600 g de calabaza
2 patatas
2 puerros
4 lonchas de panceta
4 lonchas de jamón
aceite de oliva virgen extra
1 manojo de perejil
sal

Elaboración

Cubre una placa de horno con papel de hornear, extiende encima las lonchas de jamón y de panceta, tápalas con otro papel de hornear y hornéalas a 190 ºC durante 10-12 minutos.

Pela la calabaza y las patatas y limpia los puerros. Pica todo y ponlo a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. En 15 minutos estará a punto. Tritura los ingredientes y, si hiciera falta, cuela la crema.

Pela las alcachofas y ponlas a cocer en una cazuela con agua y un manojo de perejil. Cuécelas durante 20 minutos, retíralas y deja que escurran.

Sirve la crema y riégala con un chorrito de aceite. Acompáñala con las alcachofas y los crujientes de panceta y jamón. Decora con una hoja de perejil.

ACELGAS CON ANCHOAS Y HUEVO ESCALFADO

Ingredientes (4 p.)

1 kg de acelgas
4 anchoas en aceite
4 huevos
4 patatas
2 dientes de ajo

2 ajos frescos
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pon las patatas en una cazuela, cúbrelas con abundante agua y cuécelas durante 30 minutos. En el momento de servir, pélalas, pásalas por el pasapurés y aderézalas con aceite y sal.

Separa las pencas de las hojas de las acelgas. Retira los hilos de las pencas con un cuchillo. Córtalas en trozos de 3 centímetros. Pica las hojas. Pon a calentar una cazuela grande con agua, sazona y, cuando empiece a hervir, agrega las pencas y las hojas. Cuécelas durante 15 minutos. Escúrrelas bien.

Pela los dientes de ajo. Pica finamente los dientes de ajo y los ajos frescos. Rehógalos en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega las anchoas picaditas y las acelgas. Saltea todo brevemente.

Pon agua a calentar en una cazuela amplia y baja. Cuando empiece a hervir, baja el fuego y agrega los huevos. Escálfalos durante 3 minutos.

Sirve el puré en una fuente, coloca encima las acelgas y, sobre ellas, los huevos escalfados. Salpimienta los huevos, espolvorea con perejil picado y sirve.

LEGUMBRES

COCIDO DE GARBANZOS

Ingredientes (4-6 p.)

300 g de garbanzos
300 g de zancarrón o morcillo
2 chorizos pequeños
100 g de jamón curado
100 g de panceta
2 puñados de fideos
1 puerro
1 zanahoria
2 cebollas
2 pimientos verdes
1 pimiento morrón
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
pimentón
sal
perejil

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera.

Coloca los garbanzos en la olla rápida con abundante agua hirviendo y una pizca de sal. Pela y pica una cebolla y la zanahoria y añádelas. Limpia y pica el puerro y agrégalo. Retira la grasa al jamón y añádelo a la olla. Incorpora el zancarrón, la panceta y los chorizos, coloca la tapa y cocina todo junto durante 20 minutos.

Abre la olla y retira la carne, el chorizo, la panceta y el jamón. Escurre los garbanzos y resérvalos en un cuenco.

Para hacer la sopa, cuela el caldo, déjalo reposar, desgrásalo y colócalo en una cazuela. Incorpora los fideos y cuécelos durante el tiempo que indique el paquete.

Para hacer la fritada, pela y lamina los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Pica la otra cebolla y añádela. Corta en tiras el pimiento morrón y los pimientos verdes y agrégalos. Sazona y deja que se pochen las verduras.

Trocea la carne, la panceta, el chorizo y el jamón.

Reparte en los platos la fritada y las carnes.

Saltea los garbanzos en una sartén con un chorrito de aceite y una pizca de pimentón.

Sirve la sopa de fideos en un plato hondo y coloca encima unos cuantos garbanzos; sirve el resto en una fuente. Decora con una hojita de perejil.

LENTEJAS CON ESPINACAS

Ingredientes (4-6 p.)

- 400 g de lentejas
- 250 g de panceta fresca
- 250 g de espinacas
- 1 cebolleta
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 2 ñoras
- aceite de oliva virgen extra
- sal

Elaboración

Limpia el puerro, las zanahorias y la cebolleta y pícalos finamente. Retira el rabito y las semillas a las ñoras y rehoga todo brevemente en la olla rápida con un chorrito de aceite. Corta la panceta en 4 trozos y agrégalos. Incorpora las lentejas, rehoga de nuevo y cubre con agua. Pon a punto de sal, coloca la tapa a la olla y cocina todo durante 12 minutos. Abre la olla, retira las ñoras y resérvalas. Reserva las lentejas.

Coloca las ñoras en el vaso batidor y añade un par de cacillos de lentejas. Tritúralas con la batidora eléctrica, cuela y agrega el puré a la olla.

Pica las espinacas finamente y saltéalas en una sartén con un chorrito de aceite. Sazónalas y agrégalas a la olla. Si quedaran muy secas, puedes agregarles un poco de agua. Deja hervir todo 1 minuto y sirve.

LENTEJAS CON CROQUETAS DE ARROZ

Ingredientes (4-6 p.)

300 g de lentejas
100 g de arroz
150 g de chorizo
2 cebollas
1 zanahoria
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
1 huevo
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
perejil
sal

Elaboración

Pela y pica bien fino un diente de ajo y las cebollas. Pon todo en la olla rápida con un chorrito de aceite. Pica la zanahoria y añádela. Quita las pepitas al pimiento verde, pícalo y agrégalo. Cuando las verduras tomen color, incorpora las lentejas y una hoja de laurel, mezcla y cubre con agua. Sazona. Cierra la olla y cocina las lentejas durante 6-8 minutos.

Corta el chorizo en rodajitas y fríelas en una sartén con un chorrito de aceite. Escurre la grasa e incorpora el chorizo a las lentejas. Cocina a fuego suave durante 4-5 minutos más. Retira la hoja de laurel y reserva.

Pon a calentar una cazuelita con un chorrito de aceite. Agrega el arroz y vierte el agua (2 ½ partes de agua por cada parte de arroz). Sazona. Cocina a fuego medio durante 16-18 minutos. Una vez cocinado, agrega perejil picado y mezcla. Casca un huevo en un bol, sazónalo y bátelo. Pica finamente un ajo e incorpóralo. Mezcla con el arroz y deja atemperar.

Haz bolas con el arroz y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente. Escúrrelas en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

Sirve las lentejas en plato hondo y acompaña cada plato con 3 croquetas de arroz. Decora con una ramita de perejil.

HAMBURGUESAS DE GARBANZO CON ENSALADA

Ingredientes (4 p.)

- 350 g de garbanzos
- 4 lonchas de panceta fresca
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 lechuga
- 20 tomatitos cherry
- 1 cucharada de sésamo

3 huevos (para rebozar)
harina de garbanzo (para rebozar)
aceite de oliva
vinagre
cilantro
sal
perejil

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera. Escúrrelos y ponlos a cocer en una olla rápida con agua hirviendo. Sazona. Cierra la olla y cuécelos durante 20 minutos. Abre la olla, escurre los garbanzos y pásalos por el pasapurés. Reserva el puré.

Pela y pica la cebolla. Pela los ajos y córtalos en daditos. Ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Una vez pochados, retíralos a un bol y escurre el aceite con un colador. Reserva.

Corta la panceta en daditos y saltéala en la misma sartén donde has pochado la cebolla y el ajo. Una vez dorada, vuelve a añadir la cebolla y el ajo pochados. Agrega el cilantro picado. Retira y mezcla las verduras y la panceta con el puré de garbanzos. Extiende la masa en una fuente y deja que repose. Cuando se atempere, coge pequeñas porciones de la mezcla y forma las hamburguesas.

Casca 3 huevos en un bol, bátelos y añade el sésamo. Pasa las hamburguesas por la harina de garbanzo y por el huevo. Fríelas en una sartén con abundante aceite caliente. Retíralas y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Limpia y trocea la lechuga. Parte los tomates por la mitad. Júntalos en un cuenco y aliña con sal, vinagre y aceite.

Sirve dos hamburguesas por ración y acompáñalas con la ensalada. Decora los platos con unas hojas de perejil.

ALUBIAS BLANCAS CON CUELLO DE CORDERO

Ingredientes (4 p.)

400 g de alubias blancas
2 cuellos de cordero
4 rebanadas grandes de pan de hogaza
1 cebolla
1 puerro
1 zanahoria
1 cabeza de ajos
½ vaso de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta

sal

Elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera. Escurre y reserva.

Pela la cebolla, el puerro y la zanahoria y pícalos finamente. Pon a pochar en la olla rápida con un chorrito de aceite hasta que se doren. Sazona.

Retira la grasa a los cuellos de cordero, salpimienta y corta cada cuello en dos trozos. Dóralos en una sartén con aceite. Vierte el vino blanco y dale un hervor para que se evapore el alcohol. Pasa los cuellos a la olla.

Añade las alubias, cúbrelas con agua y agrega también la cabeza de ajos. Pon a punto de sal, cierra la olla y cocina todo durante 20 minutos.

Abre la olla, retira la cabeza de ajos con cuidado y déjala templar. Pela los ajos y májalos en el mortero con un poco de perejil picado. Tuesta las rebanadas de pan en el horno y úntalas con la pasta de ajos.

Sirve las alubias con los cuellos de cordero y las tostas de pan.

HUMMUS CON TORTILLAS FRITAS Y BASTONES DE ZANAHORIA

Ingredientes (4 p.)

400 g de garbanzos
3 zanahorias
4 tortillas de maíz
1 cucharada de pasta de sésamo *(tahini/tahina)*
1 yogur natural
zumo de 1 limón
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de comino en polvo
20 hojas de cilantro
pimentón
sal

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera.

Pon agua a calentar en la olla rápida, agrega los garbanzos escurridos, sazónalos y cuécelos durante 20 minutos. Abre la olla y escúrrelos (puedes reservar el caldo para hacer un caldo). Reserva un puñado de garbanzos y pasa el resto por el pasapurés.

Coloca el puré en un bol, añade el zumo de limón, la pasta de sésamo, el diente de ajo pelado y troceado, 60 mililitros de aceite, el yogur, el comino y el cilantro picadito (guarda 8 hojas para decorar). Mezcla bien.

Corta cada tortilla en 8 triángulos y fríelos en una sartén con un chorro de aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

En el último momento, pela las zanahorias y córtalas en bastones.

Sirve el hummus, riégalo con un chorrito de aceite y decóralo con un poco de pimentón, con los garbanzos cocidos (reservados anteriormente) y unas hojas de cilantro (reservadas). Acompáñalo con los triángulos de tortilla y con los bastones de zanahoria.

ALUBIAS BLANCAS CON SALCHICHAS

Ingredientes (4 p.)

400 g de alubias blancas
8 salchichas frescas
200 g de calabaza
1 cebolleta
1 puerro
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera.

Pela los ajos, el puerro y la cebolleta, pícalos y ponlos a pochar en la olla rápida con un chorrito de aceite. Pica la calabaza e incorpórala. Sazona y cocina el conjunto durante 7-8 minutos. Pasa las verduras a un vaso batidor, vierte un poco de agua y tritura bien.

Vierte el puré de nuevo en la olla rápida, agrega las alubias escurridas, cúbrelas con agua y pon a punto de sal. Tapa y cuece durante 10-12 minutos.

Dora las salchichas en una plancha con un poco de aceite. Córtalas por la mitad y añádelas a la olla. Espolvorea con perejil picado y mezcla bien.

Sirve y decora con unas hojas de perejil.

ALUBIAS BLANCAS CON PATATAS Y COLES DE BRUSELAS

Ingredientes (4 p.)

250 g de alubias blancas
2 patatas
12 coles de Bruselas
1 cebolla
2 zanahorias
3 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
4 cucharadas de pan rallado
½ cucharadita de pimentón
perejil
sal

Elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera.

Pela la cebolla y pícala finamente. Ponla a pochar en la olla rápida con un chorrito de aceite.

Escurre las alubias y añádelas junto con el pimentón. Mezcla bien y cúbrelas con agua. Pon a punto de sal y tápalas. Cuécelas durante 10-12 minutos. Abre la olla.

Pela las zanahorias y córtalas en 4 trozos. Tornéalos y añádelos a la olla. Retira la primera capa de las coles de Bruselas e incorpóralas. Pela las patatas, córtalas en trozos, tornéalos y agrégalos. Cierra la olla de nuevo y cuece el conjunto durante 5 minutos.

Reparte el guiso en 4 recipientes aptos para el horno.

Para el pan rallado a la provenzal, pica los dientes de ajo finamente y mézclalos con el pan rallado, un poco de perejil picado y 1 cucharada de aceite. Espolvorea los recipientes con la provenzal y gratínalos hasta que se forme una costra dorada. Sirve.

LENTEJAS CON PATO CONFITADO ASADO

Ingredientes (6 p.)

300 g de lentejas
6 muslos de pato confitado
1 nabo
1 cebolla
2 zanahorias
1 pimiento morrón
1 pimiento verde
1 puerro
150 ml de vino tinto
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
1 rama de romero
sal
perejil

Elaboración

Limpia y pela el nabo, las zanahorias, la cebolla, los pimientos (morrón y verde) y el puerro. Pica las verduras y ponlas a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Cocina todo durante unos 15 minutos, hasta que se ablande la verdura.

Añade el vino tinto y las lentejas y rehoga un poco. Agrega el romero y la hoja de laurel, cubre con agua y cocina a fuego no muy fuerte durante 40-45 minutos, aproximadamente. Sazona. Una vez cocinadas las lentejas, retira la hoja de laurel y el romero. Pon a punto de sal y resérvalas (si quedan muy caldosas, retira un poco del caldo; si quedan secas, añade un poco de agua).

Coloca los muslos de pato sobre una bandeja apta para horno y caliéntalos durante 10-15 minutos a 190 ºC.

Sirve las lentejas con los muslos de pato y decora con una ramita de perejil.

ALUBIAS BLANCAS CON BUÑUELOS DE CALABACÍN Y ESPINACAS

Ingredientes (4 p.)

300 g de alubias blancas
1 boniato
200 g de calabaza
2 cebolletas
1 calabacín
30 g de espinacas
2 dientes de ajo
200 g de harina
2 huevos
150 ml de leche
10 g de levadura
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
pimentón
sal

Elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera.

Pica las cebolletas finamente y ponlas a pochar en la olla rápida con un chorrito de aceite. Pela el boniato, córtalo en dados y añádelo. Pela la calabaza, córtala en dados y añádelos. Rehoga y sazona.

Añade las alubias escurridas, salpimienta, agrega el pimentón y cúbrelas con agua. Pon a punto de sal. Tápalas y cuécelas durante 8 minutos.

Ralla el calabacín, sazónalo y ponlo a escurrir para que suelte el agua. Mezcla en un bol los huevos, la leche, la levadura y la harina. Añade los ajos picaditos, las espinacas picaditas y el calabacín escurrido. Mezcla bien y sazona.

Calienta abundante aceite en un cazo, echa pequeñas porciones de la masa y fríelas. Escurre los buñuelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve las alubias, espolvoréalas con perejil picado y acompáñalas con los buñuelos de calabacín y espinacas. Decora con perejil.

PISTO DE GARBANZOS Y OREJA

Ingredientes (4 p.)

200 g de garbanzos
1 oreja de cerdo
1 calabacín
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
1 cebolleta
1 puerro
250 ml de salsa de tomate
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera.

Limpia el puerro y córtalo en trozos. Pon agua a calentar en la olla rápida. Sazona y añade los garbanzos escurridos, la oreja y el puerro. Coloca la tapa y cuece todo durante 30 minutos. Saca los garbanzos y la oreja. Deja que se enfríen.

Corta la cebolleta en dados y ponla a pochar en una tartera grande con un chorrito de aceite. Pela el pimiento rojo. Corta el pimiento rojo y el verde en dados y agrégalos. Corta el calabacín en dados y añádelos. Sazona y rehoga las verduras durante 12-15 minutos.

Cuando todo esté a punto, añade la salsa de tomate, mezcla bien e incorpora los garbanzos. Cocina todo junto durante 5 minutos.

Corta la oreja en trozos grandes y dóralos un poco en una sartén con un poco de aceite. Sirve el pisto de garbanzos y pon encima un par de trozos de oreja. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

HAMBURGUESAS DE GARBANZOS Y POLENTA

Ingredientes (4 p.)

400 g de garbanzos (cocidos)

150 g de polenta
1 cebolleta rallada
1 zanahoria rallada
1 escarola
300 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
vinagre
2 cucharadas de sésamo blanco
perejil
sal

Elaboración

Pasa los garbanzos por el pasapurés. Reserva el puré.

Pon a hervir el agua con una pizca de sal. Cuando empiece a hervir, añade la polenta y remueve bien. Cuando empiece a espesar, añade el puré de garbanzos. Incorpora la zanahoria y la cebolleta. Mezcla bien y cocina el conjunto durante 3-4 minutos sin parar de remover. Pon a punto de sal. Extiende la mezcla en una bandeja y deja reposar 1 hora para que endurezca.

Tuesta el sésamo en una sartén y añade el perejil picado. Reserva.

Trocea la escarola en un bol y reserva.

Desmolda la mezcla de polenta y garbanzos y, con ayuda de un cortapastas, saca 12 hamburguesas. Con los recortes que sobran puedes formar bolitas y hacer unas croquetas.

Fríe las hamburguesas en una sartén con muy poco aceite.

Sirve las hamburguesas y espolvoréalas con la mezcla de sésamo y perejil. Acompáñalas con la ensalada de escarola aliñada con sal, aceite y vinagre.

GARBANZOS CON ACELGAS

Ingredientes (4 p.)

300 g de garbanzos
4 hojas de acelga
1 cebolla
1 puerro
1 pimiento rojo
1 cebolleta
4 dientes de ajo
1 pastilla de caldo de pollo
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
sal
perejil

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera. Calienta agua en la olla rápida y añade los garbanzos escurridos. Pela la cebolla y agrégala (entera). Limpia el puerro, córtalo por la mitad y añádelo. Incorpora la pastilla de caldo de pollo y la hoja de laurel. Coloca la tapa y cuece todo 15-18 minutos.

Escurre los garbanzos y resérvalos. Reserva aparte el caldo.

Pica la cebolleta y los ajos y rehógalos en una tartera con un chorrito de aceite. Pela el pimiento, córtalo en daditos y añádelo. Lava las acelgas, pícalas y agrégalas. Pon a punto de sal y cocina todo junto durante unos 10 minutos.

Incorpora los garbanzos y un poco de caldo. Deja hervir todo 4-5 minutos.

Sirve y decora con perejil.

LENTEJAS CON CALABACÍN Y MORCILLA DE ARROZ

Ingredientes (4 p.)

300 g de lentejas
1 calabacín
2 zanahorias
2 puerros
1 morcilla de arroz
1 cabeza de ajos
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
sal
perejil

Elaboración

Limpia y pica los puerros finamente y colócalos en la olla rápida. Pela las zanahorias, córtalas en medias lunas y añádelas. Incorpora las lentejas, el laurel, la cabeza de ajos y un chorrito de aceite. Cubre con agua, sazona y coloca la tapa. Cocina todo durante 15 minutos.

Lava el calabacín, córtalo en rodajas de 2 centímetros y extiéndelas en una fuente. Sazona y deja que reposen durante 15 minutos.

Pon un poco de aceite en una plancha, seca el calabacín y cocínalo hasta que quede doradito por los dos lados.

Retira la piel de la morcilla, córtala en rodajas de 2 centímetros y fríelas en otra sartén con un chorrito de aceite hasta que se doren por los dos lados.

Sirve las lentejas en plato hondo. Coloca encima unas rodajas de calabacín y otras de morcilla. Adorna con una hoja de perejil.

ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA Y PANCETA

Ingredientes (6 p.)

300 g de alubias blancas
300 g de calabaza

200 g de panceta fresca
½ hinojo
1 cebolleta
1 zanahoria
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de orégano en polvo
perejil
sal

Elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera. Escúrrelas y ponlas en la olla rápida. Cúbrelas con agua.

Retira la primera capa de la cebolleta y del hinojo y córtalos por la mitad. Pela la zanahoria y córtala por la mitad. Pela los ajos. Añade las verduras a la olla. Sazona, vierte un chorrito de aceite y pon la tapa. Cuece todo durante 15 minutos.

Retira las verduras, pásalas al vaso batidor y tritúralas con un poco del caldo de las alubias. Coloca las alubias en una cazuela y agrega la crema de verduras.

Corta la panceta en dados y dórala en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Retira el exceso de aceite. Corta la calabaza en dados y añádelos. Saltea el conjunto y agrega a las alubias. Cocina todo junto durante 8-10 minutos. Remueve de vez en cuando y añade perejil picado.

Mezcla en un bol el comino, el pimentón y el orégano. Vierte un chorro de aceite y mezcla bien. Sirve las alubias y salpica con el aceite de especias.

ALUBIAS PINTAS CON CONEJO Y SOBRASADA

Ingredientes (4 p.)

300 g de alubias pintas
2 muslos de conejo
2 hojas de pasta *brick*
30 g de sobrasada
2 puerros
2 dientes de ajo
150 g de calabaza
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera. Escúrrelas y resérvalas.

Corta el conejo en trocitos. Salpimiéntalos y rehógalos en una sartén con un chorrito de aceite. Resérvalos.

Pon agua en una olla rápida y agrega las alubias. Pela y trocea los ajos y la calabaza. Limpia y trocea los puerros. En una red especial para cocer garbanzos, introduce los ajos, la calabaza y los puerros. Cierra la red e introdúcela en la olla. Incorpora el conejo. Sazona, vierte un chorrito de aceite y añade la hoja de laurel. Coloca la tapa y cuece todo durante 15 minutos.

Saca las hortalizas de la red, ponlas en el vaso de la batidora y tritúralas. Añade el puré a la olla y remuévela para que quede perfectamente integrado.

Extiende una hoja de pasta *brick*, úntala con la sobrasada y tápala con la otra lámina de pasta *brick*. Córtala en 4 triángulos, colócalos sobre una placa de horno y hornéalos a 200 ºC durante 6-8 minutos.

Sirve las alubias con el conejo y adorna con los crujientes de sobrasada. Decora con unas hojitas de perejil.

LENTEJAS CALDOSAS CON ACELGAS Y CHURROS DE *TXISTORRA*

Ingredientes (6 p.)

400 g de lentejas
2 hojas de acelga
2 puerros
150 g de calabaza
200 g de *txistorra*
250 ml de agua
100 g de harina
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
sal

Elaboración

Lava los puerros, pícalos y póchalos con un chorrito de aceite en la olla rápida. Lava las acelgas, retira los hilos de las pencas, pícalas y añádelas a la olla. Reserva las hojas. Pela la rodaja de calabaza, córtala en dados y añádelos. Sazona y rehoga todo un poco. Agrega las lentejas y cúbrelas con bastante agua. Añade también la hoja de laurel. Sazona, coloca la tapa y cuece todo durante 15 minutos. Abre la olla, pica las hojas de acelga en juliana y agrégalas. Cuécelas durante 2-3 minutos.

Retira la piel a la *txistorra,* córtala en trocitos pequeños y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Con ayuda de un colador, escúrrela bien para que suelte la grasa. Pícala bien.

Tamiza la harina. Calienta en una cazuelita el agua (250 ml) con una pizca de sal. Cuando el agua empiece a burbujear, agrega la harina poco a poco. Mezcla bien con una varilla hasta que la masa se despegue de la cazuela. Agrega la *txistorra* y mezcla bien. Deja templar e introduce la mezcla en una manga.

Pon a calentar abundante aceite en una sartén honda. Cuando esté bien caliente, añade porciones de la mezcla directamente a la sartén formando

churros (de 3 en 3). Fríelos y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve las lentejas y acompáñalas con los churros de *txistorra*.

SALTEADO DE ALUBIAS CON REDUCCIÓN DE MÓDENA

Ingredientes (4-6 p.)

- 200 g de alubias blancas
- 200 g de alubias negras
- 1 pimiento rojo
- 2 pimientos verdes
- 2 dientes de ajo
- 2 lonchas gruesas de jamón serrano (150 g)
- 100 ml de vinagre de Módena
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil

Elaboración

Enjuaga las alubias y ponlas a remojo (la víspera) por separado en dos boles con agua. Cuécelas por separado en la olla rápida, cada una con su agua del remojo y una pizca de sal. Tapa y cocínalas durante 5-6 minutos. Abre la olla, escurre las alubias y colócalas en una fuente.

Corta el jamón en dados y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Escúrrelos y resérvalos en un plato.

Pela y pica los dientes de ajo y dóralos en la sartén donde has salteado el jamón. Agrega los pimientos (el rojo, pelado) cortados en daditos. Saltéalos y sazona. Añade el jamón salteado. Coloca el salteado de verduras sobre las alubias.

Pon a reducir el vinagre en una cazuelita. Cuando reduzca a la mitad, apaga el fuego y pásalo a un bol pequeño. Vierte un chorrito de aceite y mezcla bien. Vierte la vinagreta sobre las alubias y adorna con una rama de perejil.

TIMBAL DE LENTEJAS, PIMIENTOS MORRONES Y ARROZ

Ingredientes (4 p.)

250 g de lentejas
200 g de arroz
2 pimientos morrones rojos
3 pimientos morrones amarillos
2 tomates en conserva
1 zanahoria
3 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Lava los pimientos, colócalos en una bandeja de hornear, riégalos con un chorrito de aceite y sálalos. Ásalos a 190 ºC durante 35 minutos. Deja templar, pélalos y córtalos en tiras.

Pon las lentejas en una olla rápida y añade agua. Pela la zanahoria, pícala y añádela. Sazona, tapa la olla y cuece durante 7-10 minutos. Escurre.

Pela 2 dientes de ajo y dóralos en una cazuelita. Añade el arroz, dale un par de vueltas, sazona y cúbrelo con agua. Añade unas ramas de perejil y cuece el arroz durante 18-20 minutos. Escurre.

Pon los tomates en el vaso batidor. Agrega 1 diente de ajo pelado y laminado. Incorpora un buen chorro de aceite de oliva. Tritura.

Monta 4 timbales, colocando el arroz en el fondo, encima las lentejas y por último los pimientos aliñados con aceite y sal. Salsea, sirve y decora con una ramita de perejil.

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO

Ingredientes (4 p.)

350 g de alubias blancas
1 hogaza de pan
350 ml de tomate triturado
2 chorizos frescos
1 hueso de jamón
1 cebolleta
2 zanahorias
1 pimiento verde
3 dientes de ajo
16 guindillas en vinagre
aceite de oliva virgen extra
perejil
1 cucharada de pimentón
sal

Elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera. Escúrrelas y ponlas en una cazuela con agua. Añade el hueso de jamón y cuécelas durante 1 hora. Pasado este tiempo, retira el exceso de grasa con un cacillo y saca el hueso de jamón.

Corta el chorizo en rodajas y fríelas en una sartén con aceite. Escurre el chorizo para quitarle toda la grasa posible.

Pela y pica la cebolleta, los ajos y las zanahorias. Pica también el pimiento. Pocha las verduras en una cazuela con un chorrito de aceite y sazónalas. Incorpora el pimentón y rehógalo un poco. Agrega el tomate triturado y cocínalo durante unos 15 minutos a fuego suave.

Incorpora el chorizo y las alubias con un poco de su caldo. Cuece todo durante 8-10 minutos más a fuego suave.

Reparte las guindillas en 4 vasitos, riégalas con un chorrito de aceite y sazónalas.

Sirve las alubias y espolvoréalas con un poco de perejil picado. Acompáñalas con las guindillas y la hogaza de pan.

GARBANZOS CON GAMBAS

Ingredientes (4 p.)

300 g de garbanzos
24 gambas
4 dientes de ajo
4 tomates
1 pimiento verde
1 puerro
100 ml de *brandy*
1 pastilla de caldo para legumbres
aceite de oliva virgen extra
hebras de azafrán
2 hojas de laurel
perejil
sal

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera.

Limpia y pica el puerro y colócalo en la olla rápida con agua. Añade los garbanzos escurridos y la pastilla de caldo. Coloca la tapa y cocínalos durante 25 minutos. Retira los garbanzos a una fuente y resérvalos.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y fríelos en una cazuela grande con un chorrito de aceite. Corta el pimiento en trozos y agrégalo. Añade las cabezas y cáscaras de las gambas y las hojas de laurel. Rehoga el conjunto. Vierte el *brandy* y flambea. Trocea los tomates y añádelos. Sazona, incorpora el azafrán y cocina todo a fuego suave durante 20-25 minutos. Tritura y cuela la salsa a una tartera. Añade los garbanzos y mezcla todo. Cocínalos en la salsa durante 10 minutos.

Sazona las gambas y saltéalas en una sartén con un chorrito de aceite. Espolvoréalas con un poco de perejil picado y añádelas a la cazuela. Sirve.

ALUBIAS NEGRAS CON PUERROS EN TEMPURA

Ingredientes (4 p.)

300 g de alubias negras
1 zanahoria
1 pimiento verde
1 cebolla
2 dientes de ajo
12 chalotas
4 puerros
75 g de harina
100 ml de agua fría
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera. Escúrrelas y colócalas en la olla rápida. Cúbrelas con agua y sazona.

Pela los dientes de ajo, la cebolla y la zanahoria y córtalos en daditos. Pica el pimiento. Pocha todas las verduras en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona.

A los 15 minutos, pasa las verduras a un vaso batidor, vierte un poco de agua y tritúralas con la batidora eléctrica. Vierte el puré de verduras en la olla rápida, coloca la tapa y cuece las alubias durante 20 minutos.

Pela las chalotas y cocínalas a fuego suave en un cazo pequeño con un buen chorro de aceite. Sazona y reserva.

Coloca la harina en un bol, añade una pizca de sal y vierte el agua fría (100 ml) poco a poco sin dejar de remover.

Lava los puerros y córtalos en trozos de unos 5 centímetros. Introdúcelos en la mezcla de harina y agua fría y fríelos en un cazo con abundante aceite. Retíralos y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve las alubias y acompáñalas con las chalotas y los puerros en tempura.

GARBANZOS CON VERDURAS E HIGADILLOS DE POLLO

Ingredientes (4 p.)

300 g de garbanzos
100 g de higadillos de pollo
1 cebolla
1 calabacín
1 pimiento rojo
1 puerro
100 g de judías verdes
2 dientes de ajo
pan rallado
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
1 guindilla
pimienta
sal

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera. Calienta abundante agua en la olla rápida. Agrega los garbanzos escurridos, la cebolla y el puerro picaditos y la hoja de laurel. Sazona. Coloca la tapa y cuece durante 25 minutos. Escurre los garbanzos y resérvalos.

Limpia las judías y córtalas en rombos. Pela el pimiento. Corta el calabacín y el pimiento en trozos grandes. Saltea el pimiento, las judías y el calabacín en un wok o sartén grande con un chorrito de aceite. Sazona. Añade los garbanzos escurridos y saltea el conjunto.

Trocea los higadillos, salpimiéntalos y pásalos por el pan rallado. Pon a calentar aceite en una sartén, incorpora los higadillos y fríelos hasta que se doren. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Resérvalos.

Pica los dientes de ajo y agrégalos a una tartera con aceite. Añade la guindilla troceada e incorpora los garbanzos con las verduras. Sirve y acompaña con

los higadillos.

ALUBIAS CON BUÑUELOS DE BERZA Y CORDERO

Ingredientes (4 p.)

- 300 g de alubias blancas
- 2 cuellos de cordero
- 400 g de berza
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 200 g de harina
- 2 huevos
- 150 ml de leche
- 10 g de levadura
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil

Elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera.

Pela y pica finamente los ajos. Pica la berza finamente. Pon a calentar una sartén con un chorrito de aceite y saltea los ajos y la berza a fuego fuerte. Sazona.

Pela la cebolla y la zanahoria y colócalas en una olla rápida. Agrega las alubias escurridas y los cuellos de cordero. Cubre con agua, sazona y tapa la olla. Cuece todo durante 20 minutos.

Pasado este tiempo, pasa la cebolla y la zanahoria a un vaso batidor. Tritura y vierte la mezcla sobre las alubias. Retira los cuellos, desmenúzalos y añade la mitad de la carne a la olla y la otra mitad a la sartén de la berza.

Bate los huevos en un bol con una pizca de sal y añade poco a poco la leche sin dejar de batir con una varilla.

Incorpora la harina y la levadura y sigue batiendo la mezcla. Añade la berza con el cuello desmigado y mezcla.

Calienta un poco de aceite en una sartén, echa pequeñas porciones de la masa y fríelas. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve las alubias, espolvoréalas con perejil picado y acompáñalas con los buñuelos de berza y cordero. Decora con unas hojas de perejil.

ALUBIAS BLANCAS CON CALAMARES

Ingredientes (4 p.)

250 g de alubias blancas
1 calamar (400 g)
6 puerros (finos)
1 cebolleta
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
perejil
pimentón
sal

Elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera. Escúrrelas y colócalas en la olla rápida, agrega la cebolleta (reserva el tallo) y una hoja de laurel. Cubre con agua, sazona y coloca la tapa. Cuécelas durante 15 minutos.

Limpia los puerros y retira la parte inferior (los pelos) y la parte verde superior. Córtalos por la mitad, ponlos en la cesta para cocer al vapor y sazónalos. Introduce la cesta en una cazuela con un poco de agua, tapa y cuece durante 5-6 minutos.

Limpia el calamar, retirándole la cabeza, las tripas, la pluma y la piel. Córtalo en tiritas finas.

Pela los dientes de ajo y córtalos en láminas. Corta el tallo de la cebolleta en aritos. Dora un poco los ajos y el tallo de la cebolleta en una sartén con aceite. Añade los calamares y saltéalos a fuego fuerte. Agrega un poco de perejil picado.

Sirve las alubias con los puerros cocidos y los calamares. Espolvorea con un poco de pimentón y sirve. Decora con unas hojas de perejil.

OLLA DE SAN ANTÓN

Ingredientes (8 p.)

250 g de habas secas
100 g de alubias blancas
1 cebolla
1 pimiento choricero
1 cabeza de ajos
1 hinojo
1 hueso de espinazo (salado)
1 hueso de jamón
200 g de costilla de cerdo
200 g de panceta
1 oreja de cerdo
1 rabo de cerdo
100 g de tocino añejo
1 morcilla
100 g de arroz
2 patatas
1 rama de tomillo
perejil

Elaboración

Pon la víspera las habas y las alubias blancas a remojo. Escúrrelas y resérvalas.

Coloca los huesos (de espinazo y de jamón), la costilla de cerdo, la panceta, la oreja, el rabo y el tocino añejo en la olla rápida. Cubre con abundante agua, coloca la tapa y cuece todo durante 10 minutos. Abre la olla y pasa los ingredientes a otra cazuela con agua limpia.

Pela la cebolla (no la recortes por la parte de la raíz para que se mantenga entera) y añádela. Incorpora el hinojo. Agrega las habas, las alubias blancas, el pimiento choricero y la cabeza de ajos. Cuece todo junto durante 1 hora.

Cuece la morcilla en un cazo con agua durante 25 minutos a fuego suave.

Pela las patatas y cáscalas. Una vez pasada la hora, añade el arroz, las patatas y el tomillo a la cazuela y cocina todo junto durante 20 minutos. Retira la cebolla, el hinojo y el pimiento choricero.

Sirve en una fuente el caldo con las legumbres, las patatas y el arroz y, en otra, las carnes y la morcilla. Decora con perejil.

GARBANZOS CON BACALAO Y ESPINACAS

Ingredientes (4 p.)

250 g de garbanzos
250 g de bacalao desalado
400 g de espinacas
1 puerro
1 zanahoria
2 huevos
2 dientes de ajo
harina
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
1 cucharadita de pimentón
sal

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera. Calienta agua en la olla rápida y añade los garbanzos escurridos. Limpia el puerro y córtalo en dos. Pela la zanahoria y córtala en tres. Añade a la olla el puerro y la zanahoria junto con la hoja de laurel. Sazona. Cuece durante 30 minutos.

Pon agua a calentar en otra cazuela. Cuando empiece a hervir, agrega las hojas de espinacas picaditas, sazónalas y cuécelas durante 4-5 minutos. Retíralas y escúrrelas bien.

Pon los huevos a cocer en un cazo con agua y una pizca de sal. A los 10 minutos, retíralos, refréscalos y córtalos en dados.

Corta el bacalao en dados y resérvalo. Pela los ajos, lamínalos y rehógalos en una cazuela amplia y baja con un poco de aceite. Cuando se empiecen a dorar, añade una cucharada de harina y rehógala un poco. Incorpora un cacillo de caldo de los garbanzos, el pimentón, el bacalao, los garbanzos y las

espinacas. Cocina todo conjuntamente durante 15 minutos. Incorpora los huevos cocidos al guiso y mezcla. Sirve.

LENTEJAS CON CARRILLERAS DE CERDO

Ingredientes (4 p.)

250 g de lentejas

4 carrilleras de cerdo
1 boniato
1 cebolleta
2 tomates (pequeños)
2 dientes de ajo
125 ml de vino tinto
aceite de oliva virgen extra
1 rama de romero
1 hoja de laurel
1 rama de tomillo
perejil
granos de pimienta
sal

Elaboración

Pela la cebolleta y los ajos. Pícalos finamente y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando cojan un poco de color, pela los tomates, córtalos en daditos y añádelos. Sazona y rehoga todo bien.

Retira las telillas de las carrilleras y colócalas en la olla rápida. Cúbrelas con abundante agua, vierte el vino tinto y pon a calentar. Forma un atadillo con el laurel, el romero y el tomillo e introdúcelo en la olla. Sazona y agrega unos granos de pimienta. Cierra la olla y cuece durante 10 minutos.

Pasado este tiempo, abre la olla y retira el atadillo. Agrega las lentejas y el sofrito. Cierra la olla de nuevo y cuece todo durante 15 minutos más.

Corta el boniato en trozos, tornéalos y cuécelos durante 10 minutos en un cazo con agua y una pizca de sal.

Sirve las lentejas con las carrilleras de cerdo y el boniato torneado. Espolvorea con un poco de perejil picado.

GARBANZOS CON VERDURAS Y MORCILLA

Ingredientes (4 p.)

300 g de garbanzos

1 morcilla de cebolla
1 cebolla
¼ de repollo
2 zanahorias
2 dientes de ajo
30 g de piñones
aceite de oliva virgen extra
perejil
comino
sal

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera. Calienta agua en la olla rápida y, cuando empiece a hervir, agrega los garbanzos, la cebolla (pelada y entera) y el comino. Sazona, cierra la olla y cuece todo durante 20 minutos.

Pon la morcilla en una cazuela, cúbrela con agua, añade unas ramitas de perejil y cuécela durante 25-30 minutos a fuego suave. Resérvala caliente.

Tuesta los piñones en una sartén sin aceite con cuidado de que no se quemen. Retíralos a un plato y resérvalos.

Pela y lamina los ajos y ponlos a dorar en una tartera con un chorrito de aceite. Lava el repollo, córtalo en juliana y agrégalo. Pela y ralla las zanahorias e incorpóralas. Sazona y rehoga las verduras durante unos 10 minutos.

Agrega los garbanzos escurridos y un poco de perejil picado. Saltéalos brevemente. Sirve en los platos. Corta la morcilla en 8 trozos y pon 2 trozos en cada plato. Salpica los platos con los piñones y adórnalos con unas hojas de perejil.

GARBANZOS CON CALABACÍN Y *FOIE*

Ingredientes (4 p.)

200 g de garbanzos
2 calabacines

1 cebolleta
2 zanahorias
1 puerro
200 g de hígado de pato (*foie*)
20 g de maíz frito
harina
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera. Escúrrelos. Pon agua a calentar en la olla. Cuando empiece a hervir, agrega los garbanzos. Limpia y trocea el puerro e incorpóralo. Añade unas hojas de perejil, sazona, coloca la tapa y cuece durante 20 minutos.

Pela la cebolleta, córtala en dados y póchalos en una sartén con un chorrito de aceite. Corta los calabacines en cuartos de luna y agrégalos. Sazona y cocina hasta que quede todo bien pochado. Añade los garbanzos (sin el puerro) y cocina todo junto durante 5 minutos.

Pela las zanahorias y, con el pelador, saca láminas finas. Pon un chorrito de aceite en una sartén, agrega las zanahorias, sazónalas y saltéalas. Resérvalas.

Corta el hígado de pato en 4 trozos, salpimiéntalo, enharínalo y dóralo brevemente (por los dos lados) en una sartén bien caliente.

Maja el maíz hasta que quede reducido a polvo.

Sirve una porción de garbanzos con calabacín, coloca encima el *foie* y salpícalo con el maíz en polvo. Adorna con las láminas de zanahoria.

GARBANZOS CON VERDURAS Y SALSA DE TOMATE

Ingredientes (4 p.)

- 200 g de garbanzos
- 1 hueso de jamón

1 cebolla
1 berenjena
1 calabacín
1 pimiento rojo
3 dientes de ajo
250 ml de salsa de tomate
1 pastilla de caldo para legumbres
aceite de oliva virgen extra
3 clavos
sal
perejil

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera. Calienta abundante agua en la olla rápida y añade los garbanzos escurridos. Agrega el hueso de jamón, los clavos y una pizca de sal. Pela la cebolla, córtala en cuartos y añádela. Agrega también la pastilla de caldo. Cierra la olla y cuece los garbanzos durante 20 minutos. Escurre los garbanzos y resérvalos. Reserva también el caldo.

Pela los dientes de ajo y lamínalos. Corta el calabacín y la berenjena en cuartos de luna. Pela el pimiento rojo y córtalo en dados. Pon un poco de aceite en una tartera, agrega los ajos y dóralos un poco. Agrega el resto de las verduras, sazónalas y rehógalas.

Añade los garbanzos y la salsa de tomate a la tartera de las verduras. Mezcla bien y cocina todo junto a fuego suave durante 2-3 minutos para que se mezclen todos los sabores. Pon a punto de sal y sirve. Decora con unas hojas de perejil.

ALUBIAS CON REPOLLO

Ingredientes (4 p.)

400 g de alubias negras
1 repollo
1 cebolla

4 dientes de ajo
12 guindillas en vinagre
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
sal (fina y gruesa)

Elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera. Lávalas y ponlas a cocer en una cazuela con agua fría y la hoja de laurel.

Corta la cebolla y 2 dientes de ajo en daditos e incorpóralos. Sazona y cuece todo durante 2 horas a fuego suave.

Limpia el repollo. Retira el troncho y pica las hojas. Ponlas en la olla rápida con un poco de agua y una pizca de sal y cuécelas durante 5 minutos. Retira, escurre y sirve en una fuente.

Corta los otros 2 dientes de ajo en láminas finas. Dóralos en una sartén con un poco de aceite. Vierte el aceite y los ajos sobre la berza.

Sirve las alubias en una legumbrera y acompáñalas con la berza y las guindillas aliñadas con aceite y sal gruesa.

OLLA GITANA

Ingredientes (6 p.)

250 g de garbanzos
2 patatas
250 g de judías verdes
500 g de calabaza
1 tomate
1 cebolla
1 pastilla de caldo para legumbres
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón picante
hebras de azafrán
1 cucharada de hierbabuena seca picada

sal

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera. Calienta agua en la olla rápida, añade los garbanzos escurridos, coloca la tapa y cuécelos durante 20 minutos. Pasado este tiempo, abre la olla.

Pela las patatas, cáscalas y añádelas. Pela y trocea la calabaza e incorpórala. Retira la punta y los hilos de las judías, trocéalas y añádelas. Coloca la tapa otra vez y cuece todo junto durante 5 minutos más.

Calienta un poco de aceite en una sartén. Pela la cebolla y el tomate, pícalos y agrégalos. Rehoga un poco e incorpora el pimentón, la hierbabuena y el azafrán. Añade la pastilla de caldo desmenuzada y deja que todo se poche bien a fuego suave. Incorpora todo a la olla y mezcla bien. Cocina el conjunto a fuego suave durante 5-10 minutos más. Pon a punto de sal y sirve.

ALUBIAS BLANCAS CON PIMIENTOS

Ingredientes (4 p.)

500 g de alubias blancas
1 cebolla
1 puerro
1 zanahoria
6 pimientos verdes
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón
sal

Elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera. Escúrrelas, ponlas en la olla y cúbrelas con agua.

Pela la cebolla y la zanahoria, córtalas en dados y agrégalas. Limpia el puerro, córtalo en daditos y añádelo. Vierte un chorrito de aceite y sazona. Tapa la olla y cuece las alubias con las verduras durante 15 minutos.

Limpia los pimientos y colócalos sobre la placa de hornear, riégalos con un chorrito de aceite y sazónalos. Hornéalos a 180 ºC durante 20-25 minutos. Pela los pimientos en templado, corta uno en dados y el resto en tiras. Resérvalos.

Agrega a las alubias el pimentón y el pimiento cortado en dados.

Pela y lamina los dientes de ajo y ponlos a dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Añade las tiras de pimiento y saltéalas.

Sirve las alubias en una legumbrera y acompáñalas con los pimientos.

ALUBIAS BLANCAS CON CUELLO DE PATO

Ingredientes (4 p.)

300 g de alubias blancas
4 cuellos de pato
1 cebolleta

1 pimiento verde
1 zanahoria
2 dientes de ajo
1 tomate
1 puerro
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pon la víspera las alubias a remojo en un bol con abundante agua.

Limpia bien los cuellos de pato, retirándoles la piel, y córtalos por la mitad. Colócalos en la olla rápida, añade un poco de agua, sazona y coloca la tapa. Cuécelos durante 5 minutos.

Pela la cebolleta, la zanahoria y el tomate. Retira el rabito y las pepitas del pimiento verde. Corta el tomate y el pimiento verde en 4 trozos. Corta la zanahoria y la cebolleta por la mitad. Pela los ajos. Introduce las verduras en una red de cocer legumbres y ciérrala.

Abre la olla, incorpora las alubias escurridas y la red con las verduras. Cubre todo con agua, pon a punto de sal y cierra de nuevo la olla. Cocina todo durante 20 minutos.

Retira la red con las verduras, pásalas a un vaso batidor, vierte un poco del caldo de la cocción y tritura todo bien. Agrega el puré a la olla y mezcla bien.

Limpia bien el puerro y córtalo en juliana fina. Fríelo en una sartén con una buena cantidad de aceite hasta que quede crujiente. Retíralo y escúrrelo sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve las alubias con los cuellos de cordero. Espolvorea con perejil picado y coloca una pequeña porción de puerro frito en cada plato.

POCHAS CON MUSLOS DE CODORNIZ

Ingredientes (6 p.)

600 g de pochas (desgranadas)

24 muslos de codorniz
1 zanahoria
1 cebolleta
2 tomates pera
1 pimiento verde
3 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Coloca las pochas en una cazuela. Pela y trocea la cebolleta y la zanahoria. Pela 2 dientes de ajo. Pica los tomates y el pimiento. Pon todas las verduras en una red especial para cocer legumbres y añádelas a la cazuela. Cubre con abundante agua, sazona y cuece durante 40-45 minutos.

Una vez pasado este tiempo, retira las verduras de la cazuela, pásalas a un vaso batidor y tritúralas. Agrega el puré a la cazuela de las pochas.

Coloca los muslos de codorniz en un bol. Pela y pica el otro diente de ajo y añádelo al bol. Salpimienta y riega con un chorrito de aceite. Deja macerar. Dora los muslitos (con su macerado) en una sartén. Espolvoréalos con perejil picado.

Añade los muslos de codorniz a la cazuela y cocina todo junto durante 5 minutos más. Sirve las pochas y adorna con unas hojas de perejil.

LENTEJAS CON MORCILLA

Ingredientes (4 p.)

400 g de lentejas
1 morcilla
1 cebolla
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón dulce o picante
sal

Elaboración

Pon las lentejas en una cazuela con abundante agua. Sazónalas y cuécelas durante 35-40 minutos.

Calienta agua en otra cazuela. Agrega la morcilla y cuécela a fuego suave durante 30 minutos. Corta la morcilla en rodajas y añádelas a las lentejas.

Corta la cebolla y el ajo en daditos y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando se doren, aparta la sartén del fuego y agrega el pimentón, mezcla bien y viértelo sobre las lentejas.

Remueve la cazuela para que se mezclen los sabores y sirve.

POCHAS CON CONEJO

Ingredientes (4 p.)

1 conejo
300 g de pochas (desgranadas)
1 puerro
1 zanahoria
1 cebolleta
1 tomate
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel

perejil
1 cucharadita de pimentón
pimienta
sal

Elaboración

Trocea el conejo y salpimiéntalo. Dóralo en una tartera con un chorrito de aceite. Resérvalo.

Pela el puerro, la zanahoria, la cebolleta y el tomate y córtalos en daditos. Pon todo a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Una vez pochado, añade el conejo.

Agrega también el pimentón y la hoja de laurel. Rehoga brevemente e incorpora las pochas. Cubre con agua, pon a punto de sal, tapa y cuece todo durante 25-30 minutos. Espolvorea con perejil picado.

Sirve en plato hondo y decora con unas hojas de perejil.

LENTEJAS CON BONIATO Y ARROZ

Ingredientes (4 p.)

300 g de lentejas
1 boniato
1 cebolleta
150 g de arroz
2 puerros
2 zanahorias
2 dientes de ajo
16 tomates cherry
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pon las lentejas y el agua en una cazuela grande. Pela la cebolleta y el boniato, córtalos en daditos y añádelos. Sazona y vierte un chorrito de aceite. Cocina durante 40-45 minutos.

Pela y pica los ajos y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela las zanahorias, córtalas en daditos y añádelos a la cazuela. Lava y pica finamente los puerros y agrégalos. Incorpora el arroz, rehoga, añade agua (el doble y un poco más de agua que de arroz), sazona y cuece durante 18-20 minutos.

Pon un poco de agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, añade los tomates. Escáldalos durante 1 minuto. Retíralos, refréscalos y pélalos.

Sirve en el fondo de los platos una porción de lentejas y coloca en el centro de cada uno una porción de arroz. Acompaña con los tomates y decora con unas hojas de perejil.

POCHAS CON ALMEJAS

Ingredientes (4 p.)

400 g de pochas (desgranadas)
½ kg de almejas
½ pimiento rojo
1 cebolleta
1 tomate
4 dientes de ajo
1 trozo de guindilla
100 ml de *txakoli*
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Vierte el *txakoli* en una tartera y ponlo a calentar. Enjuaga las almejas y agrégalas. Tapa y espera a que se abran. Reserva las almejas y el caldo por separado.

Pon las pochas en una cazuela, cúbrelas con agua, sazónalas y cuécelas junto con la guindilla durante unos 30 minutos.

Pela y pica los dientes de ajo y ponlos a rehogar en una sartén con un chorrito de aceite. Pica la cebolleta y el pimiento y añádelos. Sazona. Cuando se pochen bien, pela el tomate, pícalo y añádelo. Cocina todo junto durante 10 minutos.

Pasa las verduras al vaso batidor, vierte el líquido resultante de abrir las almejas y tritura con la batidora eléctrica. Añade todo a la cazuela de las pochas y cuece todo junto a fuego suave durante 15 minutos más.

Espolvorea con perejil picado. Agrega las almejas y dale un breve hervor. Sirve y decora con unas hojas de perejil.

ALUBIAS ROJAS A MI MANERA

Ingredientes (4 p.)

300 g de alubias rojas
2 puerros
1 nabo
½ repollo
4 dientes de ajo
1 morcilla de verdura
aceite de oliva virgen extra
sal
1 cucharadita de pimentón

Elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera.

Pela los puerros y el nabo, pícalos finamente y rehógalos en la olla rápida con un chorrito de aceite.

Agrega las alubias y cúbrelas con agua. Pon a punto de sal. Coloca la tapa y cuécelas a fuego suave durante 10 minutos. Quita la tapa y cuécelas 5 minutos más a fuego suave para que espese la salsa. Resérvalas.

Corta el repollo en juliana y ponlo a cocer a fuego suave en una cazuela con agua. Pincha la morcilla e introdúcela en la cazuela. Sazona y cuece todo junto durante 20 minutos. Retira la morcilla y escurre la berza. Reserva.

Pela los dientes de ajo y córtalos en láminas. Dóralos en una sartén con un chorro de aceite y agrega el pimentón. Retira la olla del fuego (para que no se queme el pimentón) y agrega la berza. Mezcla bien.

Sirve las alubias y acompáñalas con la berza y la morcilla.

ALUBIAS DE TOLOSA CON OREJA DE CERDO

Ingredientes (6 p.)

500 g de alubias de Tolosa
1 oreja de cerdo
12 guindillas en vinagre

12 rebanadas de pan
1 puerro
2 zanahorias
1 cebolleta
1 pimiento verde
1 cabeza de ajos
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pon las alubias en una cazuela. Cúbrelas con agua (2 l) y, cuando empiecen a hervir, tápalas y déjalas cocer a fuego suave durante 2 horas y media. Cuando estén hechas, mueve la cazuela (sin meter ninguna cuchara) para que el líquido vaya espesando. Sazona y vierte un chorrito de aceite.

Pon a calentar agua en la olla rápida, añade la oreja, una cabeza de ajos, una rama de perejil y una pizca de sal. Tapa la olla y cuece la oreja durante 30 minutos aproximadamente. Retira la oreja y pícala en trocitos.

Coloca las rebanadas de pan sobre la placa del horno y tuéstalas a 200 ºC durante 5-6 minutos. Resérvalas.

Pela las zanahorias y la cebolleta y pícalas finamente. Pica también el pimiento verde y el puerro (limpio) y pon todo a pochar en una sartén con aceite. Cuando la verdura coja un poco de color, añade la oreja picada, mezcla bien y saltea el conjunto.

Vierte un chorro de aceite en unos vasitos (de chupito), sazona e introduce las guindillas.

Sirve las alubias y acompáñalas con una porción de verduras y oreja, un par de rebanadas de pan tostado y los vasitos de guindillas. Decora con una hojita de perejil y sirve.

COCIDO COMPLETO

Ingredientes (4 p.)

320 g de garbanzos
1 puerro
1 zanahoria
1 cebolla
2 chorizos pequeños (150 g)
100 g de jamón curado
250 g de carrilleras de ternera
250 g de zancarrón (morcillo)
150 g de tocino ibérico
2 huesos de cañada
½ oreja de cerdo
perejil
sal

Para el salteado de repollo:

½ repollo cocido
3 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera.

Escurre los garbanzos y ponlos en la olla rápida con abundante agua hirviendo y sal. Pela la cebolla y la zanahoria, córtalas en daditos y añádelas. Limpia y corta el puerro de la misma manera y agrégalo. Retira la grasa al jamón y añádelo a la olla. Incorpora el zancarrón, la carrillera, el tocino, los chorizos, la oreja y los huesos. Sazona, tapa y cuece todo durante 25-30 minutos.

Retira por un lado las carnes; por otro, los garbanzos con las verduras, y por otro, el caldo.

Para preparar el salteado de repollo, pela y lamina los ajos y dóralos en una sartén con aceite. A continuación, agrega el repollo, sazónalo y saltéalo durante unos 5 minutos.

Sirve los garbanzos con la carne y el salteado de berza.

Puedes aprovechar el caldo para hacer una sopa.

GARBANZOS CON PISTO

Ingredientes (4 p.)

- 250 g de garbanzos
- 1 oreja de cerdo
- 100 g de panceta
- 2 tomates
- 2 berenjenas
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- sal

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera.

Calienta agua en la olla rápida y agrega los garbanzos escurridos. Pica la panceta y la oreja e incorpóralas. Tapa y cuece todo durante 20 minutos.

Corta la cebolla y los dientes de ajo en dados y ponlos a pochar en una tartera con un chorrito de aceite. Sazónalos y rehógalos hasta que se doren.

Pela las berenjenas, córtalas en dados e incorpóralas. Pica también el calabacín (con piel) y añádelo. Rehógalos bien hasta que se doren.

Pela los tomates, córtalos en dados e incorpóralos a la tartera de las verduras. Cocina el conjunto durante 5 minutos.

Escurre los garbanzos con la panceta y la oreja y añádelos a la tartera de las verduras. Mezcla todo, sirve y espolvorea con perejil picado.

GARBANZOS CON ALCACHOFAS Y HUEVO COCIDO

Ingredientes (4 p.)

300 g de garbanzos
4 alcachofas
1 cebolleta
1 zanahoria
4 dientes de ajo
50 g de almendra molida
2 huevos
harina y huevo (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
perejil
pimentón
sal

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera.

Cuece los huevos en un cazo con agua durante 10 minutos desde el momento en que empiece a hervir el agua. Pélalos y pícalos a tu gusto. Resérvalos.

Pon agua a calentar en la olla. Cuando empiece a hervir, agrega los garbanzos escurridos y la hoja de laurel. Pela la zanahoria y córtala por la mitad. Pela la cebolleta y trocéala. Pela 1 diente de ajo. Introduce las verduras en una red para cocer legumbres, ciérrala y métela en la olla. Sazona, coloca la tapa y cuece todo durante 20-25 minutos.

Una vez pasado este tiempo, abre la olla y pasa las verduras de la red al vaso batidor, vierte un poco del caldo de cocer los garbanzos y tritúralas bien. Reserva el puré.

Pela los otros 3 dientes de ajo, córtalos en daditos y rehógalos un poco en una tartera. Agrega la almendra molida y el pimentón y rehógalos un poco. Añade la verdura triturada y los garbanzos. Mezcla bien, añade un poco de caldo de

cocer los garbanzos, pon a punto de sal y cocina todo junto durante 5-6 minutos. Espolvorea con perejil picado.

Retira las hojas externas de las alcachofas, córtalas en 4 y cuécelas durante 15 minutos. Escúrrelas y sécalas bien. Rebózalas con harina y huevo batido y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve los garbanzos en platos hondos. Añade unos trocitos de huevo y acompáñalos con las alcachofas rebozadas.

GARBANZOS CON BACALAO

Ingredientes (6 p.)

400 g de garbanzos
250 g de bacalao (desmigado)
1 cebolla
1 pimiento verde
3 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
1 cucharada de pimentón
sal
perejil

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera.

Pela los ajos y la cebolla y córtalos en daditos. Pica el pimiento. Ponlos en la olla rápida con un chorrito de aceite y deja que se pochen durante 6-8 minutos.

Añade los garbanzos escurridos, la hoja de laurel y el pimentón. Sazona. Cubre bien con agua hirviendo y coloca la tapa. Cocínalos durante 25 minutos.

Pasado este tiempo, añade el bacalao, mezcla, espolvorea con perejil picado y cocina todo conjuntamente durante 2-3 minutos. Sirve y decora con perejil.

FABES CON ALMEJAS

Ingredientes (4 p.)

½ kg de *fabes*
½ kg de almejas
1 tomate
1 cebolleta
1 zanahoria
1 puerro
4 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
perejil
sal

Elaboración

Pon las *fabes* a remojo la víspera en un bol grande con agua.

Pon agua limpia en la olla rápida y añade las *fabes*. Coloca dentro de una red para legumbres el puerro, la zanahoria y la cebolleta troceados, 2 dientes de ajo y una hoja de laurel, y agrégala a la cazuela. Sazona, tapa la olla y cuece todo durante 15 minutos.

Cuando ya estén cocidas, si tuvieran mucho caldo, quita un poco. Retira la red con las verduras y resérvalas.

Corta en daditos los otros dos dientes de ajo y ponlos a freír (sin que se doren) en una sartén con un poco de aceite. Agrega el tomate pelado y cortado en daditos. Saltéalo brevemente y agrega las almejas. Tapa la sartén y mantenla al fuego hasta que se abran las almejas.

Tritura las verduras y añade el puré a la sartén con las almejas. Mezcla bien, espolvorea con perejil picado y vierte todo sobre las *fabes.* Sirve.

POTAJE CANARIO

Ingredientes (4 p.)

250 g de alubias blancas
200 g de calabaza
1 calabacín
1 tomate
1 cebolleta
100 g de beicon
100 g de maíz cocido
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pon a remojo las alubias la víspera.

Corta el beicon en dados. Pela y lamina los ajos. Pela la cebolleta y córtala en daditos. Pela el tomate y córtalo en dados.

Rehoga el beicon en una cazuela con un poco de aceite. Incorpora el ajo y la cebolleta. Cuando estén dorados, añade el tomate. Rehoga todo durante 10 minutos.

Incorpora las alubias, cúbrelas con agua y cuécelas durante 45 minutos.

Corta la calabaza (pelada) y el calabacín en dados y rehógalos en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando estén hechos, sazona e incorpora el maíz. Saltea todo brevemente y vierte el salteado sobre las alubias. Remueve la cazuela para que se mezclen los ingredientes y cocina todo junto a fuego suave durante 10 minutos. Sirve.

HABAS CON MORCILLA

Ingredientes (4 p.)

3 kg de habas sin desgranar
1 morcilla de arroz
2 patatas
1 cebolla

3 dientes de ajo
1 copa de vino blanco
1 cucharada de harina
aceite de oliva virgen extra
3 hojitas de menta
sal
perejil

Elaboración

Pela las patatas, córtalas en trozos grandes y cuécelas en una cazuela con agua hirviendo y sal durante 15 minutos. Escúrrelas y reserva el agua de la cocción.

Pela y lamina los dientes de ajo y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela y pica la cebolla, agrégala y deja que se poche. Sazona. Añade la harina y rehógala. Incorpora las hojas de menta limpias, vierte el vino y agrega las habas desgranadas. Moja con 7-8 cacitos del caldo de la cocción de las patatas y cocina el conjunto durante 10-12 minutos. Coloca la tapa y deja que reposen con el fuego apagado.

Retira la piel a la morcilla, córtala en rodajas y fríelas por los dos lados en una sartén con aceite. Escúrrelas y resérvalas en un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve las habas en un plato hondo, acompáñalas con las patatas y coloca encima unas rodajas de morcilla. Decora con unas hojitas de perejil.

HABAS CON HUEVO ESCALFADO

Ingredientes (4 p.)

500 g de habas frescas (peladas)
4 huevos
1 cebolleta
12 ajos frescos
8 cortezas de cerdo (para freír)
20 ml de anís
1 cucharada de harina de maíz refinada

aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
perejil
sal
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, agrega las habas y el laurel. Sazona. Cuécelas durante 10 minutos.

Pela la cebolleta, pícala finamente y ponla a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Corta los ajos frescos en cilindros y añádelos. Rehoga las verduras a fuego suave durante 10 minutos.

Incorpora las habas y un poco del caldo resultante de la cocción. Vierte el anís y cocina todo junto durante 5 minutos. Diluye la harina de maíz en agua fría y añádela. Mezcla bien y liga la salsa de las habas.

Pon a calentar aceite en una sartén. Agrega las cortezas y fríelas. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Resérvalas.

Calienta agua en una cazuela amplia y baja. Cuando empiece a hervir, baja el fuego, casca los huevos y agrégalos. Cuécelos durante 3 minutos.

Sirve las habas en 4 platos, coloca encima los huevos y salpica los platos con las cortezas de cerdo bien picadas. Espolvorea con perejil picado y adorna con unas hojas de menta.

HABITAS CON JAMÓN Y CALAMARES

Ingredientes (4 p.)

400 g de habitas tiernas (peladas)
110 g de jamón
150 g de calamar (limpio)
1 cebolleta
3 dientes de ajo
50 ml de vino de Jerez
aceite de oliva virgen extra

hojas de menta
pimentón
sal

Elaboración

Pon agua a calentar en una cazuelita. Sazona e incorpora las habitas. Cuécelas durante 12-14 minutos. Escúrrelas y resérvalas.

Pica los dientes de ajo y la cebolleta finamente y ponlos a pochar a fuego suave en una sartén grande con un chorrito de aceite.

Cuando la verdura esté rehogada, agrega el jamón cortado en daditos y rehógalo un poco. Incorpora las habitas, vierte el vino y dale un hervor. Pica un poco de menta y añádela.

Limpia el calamar, córtalo en dados y sazónalo. Saltéalo en una sartén con aceite a fuego fuerte y añádelo a la cazuela de las habitas. Cocina el conjunto durante 3-4 minutos. Coloca el pimentón en el colador y espolvoréalo por encima. Sirve.

CAZUELA DE GUISANTES Y BUTIFARRA NEGRA

Ingredientes (4 p.)

600 g de guisantes desgranados (frescos)
150 g de butifarra negra
80 g de panceta curada
3 cebolletas
1 puerro
1 zanahoria
2 dientes de ajo
50 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Limpia bien el puerro, pícalo y ponlo en una cazuelita con agua. Pela la zanahoria y los ajos, pícalos y añádelos. Pela 1 cebolleta, córtala por la mitad y agrega solo media. Reserva la otra mitad. Sazona y cuece el caldo durante unos 15 minutos.

Pela las otras dos cebolletas, y pícalas finamente junto con la media cebolleta reservada y ponlas a pochar en una tartera con un chorrito de aceite. Corta la panceta en daditos y añádelos. Corta la butifarra en rodajas y añádelas. Rehoga bien. Vierte el vino y dale un hervor.

Incorpora los guisantes y cuela encima el caldo. Cocínalos durante 10 minutos. Sirve.

HABAS CON CEBOLLETA Y BEICON

Ingredientes (4 p.)

500 g de habas (desgranadas)

2 cebolletas
8 lonchas de beicon (finas)
12 ajos frescos
harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Cuece las cebolletas al vapor durante 10-12 minutos. Elimínales la primera capa, retírales la punta y córtalas por la mitad a lo ancho. Envuelve cada trozo de cebolleta con 2 trozos de beicon, como si fueras a hacer unos paquetes. Colócalos en una bandeja apta para el horno y hornéalos a 200 ºC durante 15 minutos.

Limpia los ajos frescos, córtalos en trozos de 2 centímetros y ponlos a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega las habas, cúbrelas con agua y sazona. Coloca la tapa y cocínalas a fuego suave durante 15 minutos. Lígalas con un poco de harina de maíz diluida en agua fría.

Sirve las habas y coloca en el centro de cada plato un paquetito de beicon y cebolleta.

HABAS A LA CATALANA

Ingredientes (4 p.)

800 g de habas tiernas (peladas)
2 alcachofas
2 cebolletas
12 ajos frescos
1 puerro
2 lonchas de panceta fresca (150 g)
150 g de butifarra negra
150 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
hojas de menta
2 ramas de tomillo

sal

Elaboración

Calienta una tartera con un chorrito de aceite de oliva. Corta las lonchas de panceta por la mitad y agrégalas a la tartera. Dóralas por los dos lados y resérvalas en un plato.

Corta los ajos frescos en trocitos de 2 centímetros. Pela las cebolletas y córtalas en dados grandes. Pela las alcachofas y córtalas en octavos. Lava el puerro y córtalo en cilindros grandes. Coloca las verduras en la misma tartera donde has dorado la panceta, sazona y deja que se pochen bien.

Agrega las habas (si son grandes, puedes añadir un poco de agua), vierte el vino y dale un hervor. Incorpora las ramas de tomillo y sazona. Tapa la tartera y cocina durante 15 minutos.

Corta la butifarra en rodajas de 1 centímetro y agrégalas. Incorpora la panceta. Añade la menta picadita y cocina todo junto durante unos 4 minutos más. Sirve.

HABAS SECAS CON PULPO

Ingredientes (4 p.)

- 300 g de habas secas (remojadas desde la víspera)
- 400 g de pulpo cocido
- 1 cebolleta
- 1 pimiento verde
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- 1 cucharada de pimentón
- sal

Elaboración

Corta en dados la cebolleta y el pimiento verde y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite durante 10 minutos. Sazona, aparta la cazuela del fuego y agrega el pimentón. Mezcla bien.

Pon de nuevo la cazuela al fuego, añade las habas escurridas, cúbrelas con agua y cuécelas a fuego lento durante una hora y cuarto aproximadamente, hasta que queden tiernas. Prueba y pon a punto de sal.

Si el guiso te queda ligero, puedes ligarlo agregando un poco de harina de maíz refinada diluida en agua fría.

Trocea el pulpo en trozos de bocado y añádelo a las habas. Espolvorea con perejil picado y guisa todo junto durante 5 minutos. Sirve.

LENTEJAS CON CHORIZO DE CALABAZA Y POLENTA

Ingredientes (4 p.)

- 300 g de lentejas
- 300 g de calabaza
- 100 g de polenta
- 1 cebolleta

3 dientes de ajo
150 ml de salsa de tomate
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de orégano
perejil
1 cucharada de pimentón
sal

Elaboración

Pela 2 dientes de ajo y la cebolleta, córtalos en daditos y ponlos a rehogar en la olla rápida con un chorrito de aceite. Sazona.

Agrega la salsa de tomate y las lentejas. Cúbrelas con abundante agua, pon a punto de sal y cierra la olla. Cuece durante 10-12 minutos.

Pela la calabaza, córtala en dados y colócalos en el vaso batidor. Pela y pica el otro diente de ajo y añádelo. Vierte 100 mililitros de agua, sazona y tritura con la batidora eléctrica. Añade el orégano y el pimentón. Mezcla bien y pon todo a calentar en una sartén. Cuando hierva, añade la polenta y cocínala sin dejar de remover durante 2-3 minutos.

Extiende la mezcla en una fuente y dale forma de chorizo. Envuélvelo en film transparente, redondéalo e introdúcelo en el frigorífico como mínimo durante una hora. Córtalo en rodajas y retira el film. Calienta una sartén con un poco de aceite, agrega las rodajas y fríelas.

Sirve las lentejas y acompáñalas con las rodajas fritas. Espolvorea los platos con un poco de perejil picado.

GUISANTES CON HUEVOS Y *PERRETXIKOS*

Ingredientes (4 p.)

600 g de guisantes (desgranados)
4 huevos
150 g de *perretxikos*
2 cebolletas
aceite de oliva virgen extra

perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pela las cebolletas, córtalas por la mitad y luego en daditos pequeños. Ponlos a rehogar en una tartera con un chorrito de aceite. Sazona.

Agrega los guisantes y medio vaso de agua. Sazona, tapa y cuécelos durante 10-12 minutos (el tiempo dependerá del tamaño de los guisantes).

Escalfa los huevos en una cazuela con agua hirviendo y sal durante 3-4 minutos. Escúrrelos en una bandeja y colócalos encima de los guisantes. Salpimiéntalos.

Pon a calentar un par de cucharadas de aceite en una sartén, agrega los *perretxikos* (los grandes, troceados a mano), sazona, espolvoréalos con un poco de perejil picado y saltéalos brevemente. Reparte los *perretxikos* en la cazuela y sirve.

ARROCES

SALTEADO DE ARROZ CON POLLO Y LANGOSTINOS

Ingredientes (4 p.)

150 g de arroz basmati
1 pechuga de pollo
24 langostinos
1 cebolla
1 pimiento verde
3 zanahorias
8 champiñones
3 dientes de ajo
1 vaso de caldo de ave
1 cucharadita de harina de maíz
3 cucharadas de salsa de soja
perejil
aceite de oliva virgen extra
1 guindilla cayena
pimienta negra
sal

Elaboración

Corta la pechuga de pollo en dados, salpimiéntalos y dóralos a fuego fuerte en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando esté dorado, retira el pollo de la sartén y resérvalo.

Pela los langostinos, sazónalos y saltéalos a fuego vivo en la misma sartén donde has salteado el pollo. Reserva.

Agrega un chorrito de aceite a la misma sartén. Pela la cebolla y las zanahorias y limpia el pimiento. Corta las verduras en juliana fina, añádelas a la sartén, sazónalas y dóralas un poco.

Limpia los champiñones, córtalos en cuartos y agrégalos a la sartén. Mezcla, coloca la tapa y rehoga brevemente.

Añade la guindilla, la salsa de soja, el caldo, el pollo y los langostinos. Cocina el conjunto durante 5-6 minutos.

Diluye la harina de maíz en agua fría y añádela a la sartén. Dale un hervor y remueve hasta que ligue la salsa. Espolvorea con perejil picado y reserva.

Pela los dientes de ajo y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade el arroz y cúbrelo con la misma cantidad de agua. Sazona, coloca la tapa y deja cocinar el arroz durante unos 8-10 minutos.

Retira los dientes de ajo y sirve el arroz con el salteado de pollo y langostinos. Decora con unas hojas de perejil.

ARROZ CON PICHONES Y SETAS

Ingredientes (6 p.)

400 g de arroz bomba
2 pichones
½ liebre
300 g de setas variadas
1 cebolla
1 zanahoria
1 pimiento verde
1 puerro
100 g de judías verdes
1 cucharada de carne de pimiento choricero
zumo de ½ limón
aceite de oliva virgen extra
2 ramitas de romero
perejil
pimienta negra (polvo y grano)
sal

Elaboración

Deshuesa la liebre y reserva la carne y los huesos.

Corta los pichones en 4 trozos, separando los cuellos y los espinazos.

Para hacer el caldo, coloca los huesos de la liebre en una cacerola con agua hirviendo. Añade el romero, una ramita de perejil, una pizca de sal, los granos de pimienta negra, los cuellos y los espinazos de los pichones. Coloca la tapa y cuece todo durante 20 minutos. Desespuma, cuela el caldo y añade el zumo de limón. Resérvalo.

Corta la carne de liebre en daditos, salpimiéntala y rehógala en una cazuela con un chorrito de aceite. Reserva la carne en un plato. Salpimienta los pichones troceados y rehógalos en la misma cazuela donde has rehogado la liebre. Resérvalos en un plato.

Pica la cebolla, el puerro, la zanahoria, el pimiento y las judías (sin hilos). Rehoga las verduras en la misma cazuela. Sazona.

Limpia bien las setas, pícalas, añádelas a la cazuela y rehoga el conjunto.

Incorpora la carne de pimiento choricero y mezcla bien. Añade el arroz y rehógalo. Agrega las carnes (liebre y pichón) y el triple de caldo que de arroz. Cocínalo durante 10 minutos a fuego fuerte y 8 minutos más a fuego suave. Deja que repose durante 5 minutos tapado con un paño limpio de cocina. Sirve y decora con unas hojas de perejil.

RISOTTO DE PUERROS Y GAMBAS

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
250 g de gambas
3 puerros
2 dientes de ajo
75 g de queso parmesano rallado
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pela las gambas y saltea las cabezas en una sartén con un poco de aceite. Colócalas en un colador sobre un bol, aplástalas con un tenedor para que

escurran bien el jugo, añade un poco más de aceite y un poco de perejil picado. Mezcla bien y reserva.

Coloca 1 litro y medio de agua en una cazuela. Añade 2 puerros limpios y troceados y 2 dientes de ajo pelados, sazona y deja hervir durante 20 minutos (que reduzca a 1 litro). Tritura la mezcla y cuélala. Reserva.

Pon un poco de aceite en una cazuela grande, agrega el arroz y rehógalo. Vierte 400 mililitros de caldo. Sazona y cocínalo a fuego suave sin dejar de remover hasta conseguir el grado de melosidad que te guste (aproximadamente, 16 minutos). Durante la cocción, a medida que vaya reduciendo el caldo, hay que verter el resto, poco a poco.

Sazona las gambas y añádelas al arroz. Agrega el parmesano rallado y mezcla bien. Cocínalo durante 2 minutos más.

Lava y corta el otro puerro en cilindros y fríelos en una sartén con aceite hasta que queden unos aros crujientes. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sirve el *risotto* en un plato hondo, rocíalo con el aceite de gambas y coloca encima los aros de puerro fritos.

ARROZ CON VERDURAS AL *CURRY*

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
1 ramillete de brócoli

2 puerros
1 cebolleta
1 zanahoria
1 tomate
12 ajos frescos
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de *curry*
sal

perejil

Elaboración

Para hacer el caldo, corta los rabos de la cebolleta, de los ajos y de los puerros, y ponlos a cocer en una cazuela con abundante agua. Pela el tomate, resérvalo y agrega las peladuras a la cazuela. Pon a punto de sal y cuece todo durante 15 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Pica todas las verduras (cebolleta, ajos, puerros, zanahoria y tomate) y ponlas a pochar en una sartén grande con un chorrito de aceite. Sazona. Resérvalas.

Saltea el arroz en una cazuela amplia y baja con un chorrito de aceite. Agrega un litro de caldo y el *curry*. Incorpora las verduras y sazona. Cocina durante 18 minutos. Deja reposar 3-4 minutos.

En el último momento, separa el brócoli en ramilletes y escáldalos en una cazuela con agua hirviendo y sal durante 2-3 minutos. Escúrrelos y colócalos sobre el arroz. Cubre el arroz con un paño limpio de cocina y deja reposar. Sirve y decora con unas hojas de perejil.

ARROZ VERDE CON LANGOSTINOS

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz redondo
8 langostinos
250 g de espinacas
16 espárragos verdes
4 cebolletas

1.200 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pon el agua a hervir, incorpora las espinacas y escáldalas durante 30 segundos. Tritura todo con la batidora eléctrica y reserva el caldo.

Rehoga el arroz en una cazuela con un chorrito de aceite, vierte todo el caldo, pon a punto de sal y cocínalo durante unos 20 minutos.

Corta las cebolletas por la mitad y cocínalas a la plancha. Sazónalas y resérvalas.

Retira la parte inferior del tallo de los espárragos y cocínalos en una sartén con una gotita de aceite y una pizca de sal. Resérvalos.

Pela los langostinos y fríe las cabezas en una sartén con un chorrito de aceite. Aplástalas bien y cuela el jugo resultante. Añade la misma cantidad de aceite, mezcla y resérvalo.

En el último momento, sazona los langostinos y cocínalos en la plancha con un chorrito de aceite (también puedes usar una sartén).

Sirve el arroz (puedes utilizar un cortapastas para darle forma) y reparte encima los espárragos y los langostinos. Acompáñalo con las cebolletas y rocía todo con el jugo de los langostinos con aceite. Adorna con unas hojas de perejil.

ARROZ CON CERDO AL JEREZ

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz bomba
300 g de carne de cerdo
10 lonchas de tocino ibérico (finas)
250 g de champiñones
4 chalotas
16 ajos frescos

1 vasito de jerez seco
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón
sal
½ limón (para decorar)
perejil

Elaboración

Corta los ajos frescos en cilindros y las chalotas en daditos y colócalos en un bol. Corta la carne de cerdo en trozos de bocado y añádelos al bol. Corta los champiñones en 4 y añádelos al bol. Sazona, agrega el pimentón y riega el conjunto con un chorrito de aceite. Mezcla bien y deja macerar durante 1 hora.

Sofríe las verduras y el cerdo en una tartera grande. Vierte el jerez y dale un hervor para que se evapore el alcohol. Incorpora el arroz y el agua (el doble y un poco más que de arroz). Pon a punto de sal y mezcla bien. Cocínalo durante 18 minutos.

Corta el tocino ibérico en trozos de 5 centímetros. Distribúyelos sobre el arroz formando un círculo. Deja que repose durante 3-4 minutos y sirve. Adorna con unas hojas de perejil y medio limón (si lo deseas, puedes acompañar la receta con una mayonesa de ajo).

ARROZ TAILANDÉS

Ingredientes (4 p.)

200 g de arroz tailandés (jazmín)
400 g de pechuga de pollo
16 gambas
2 zanahorias
1 pimiento rojo
75 g de brotes de soja
30 ml de salsa de soja
aceite de oliva virgen extra
4 cucharadas de cacahuetes tostados
cebollino
pimienta negra
sal
perejil

Elaboración

Enjuaga el arroz dos o tres veces para quitarle el exceso de almidón. Cuécelo en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal durante 11-12 minutos a fuego medio. Escúrrelo y resérvalo.

Pela las zanahorias y el pimiento. Corta las zanahorias en rodajas oblicuas y el pimiento en rombos. Pon un chorrito de aceite en el wok o en una sartén, agrega las verduras, sazona y saltéalas. Resérvalas en un plato.

Corta la pechuga de pollo en tiras de bocado, salpimiéntalas y saltéalas brevemente en un wok o una sartén. Añade las gambas y saltéalas. Agrega los brotes de soja y cocina el conjunto durante un par de minutos. Salpimienta.

Incorpora las verduras salteadas (zanahorias y pimiento), el arroz y la salsa de soja. Mezcla y saltea todo conjuntamente. Sirve el arroz.

Pica los cacahuetes y el cebollino y espolvoréalos sobre el arroz. Decora con una hojita de perejil.

ARROZ CALDOSO CON TEMPURA DE BORRAJA

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz bomba
32 almejas
200 g de borraja
espinas de rape
1 puerro
3-4 dientes de ajo
1 cebolleta
½ vaso de vino blanco
100 g de harina
140 ml de agua fría
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pon las espinas de rape en una cazuela. Añade 1 puerro (limpio y troceado), la parte verde de la cebolleta, unas ramas de perejil, una pizca de sal y abundante agua. Cuece todo durante 15 minutos. Retira la espuma, cuela y reserva el caldo (tiene que salir, como mínimo, 1 litro).

Corta en daditos los ajos y la cebolleta y ponlos a rehogar en una cazuela con aceite. Agrega el vino y las almejas y cocínalas hasta que se abran. Retíralas a un plato y resérvalas.

Añade el arroz a la cazuela y vierte el caldo (3 partes de agua por cada parte de arroz), mezcla bien y pon a punto de sal. Cocínalo durante 17-20 minutos. Añade las almejas y deja que repose unos minutos fuera del fuego y tapado con un paño limpio de cocina.

Limpia las borrajas y córtalas en bastones de 7-8 centímetros. Mezcla bien la harina tamizada con el agua fría, sazona, introduce los bastones de borraja en la mezcla y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve el arroz y acompáñalo con la borraja en tempura. Decora con unas hojas de perejil.

ARROZ TAILANDÉS CON BROCHETAS DE LANGOSTINOS Y MELÓN

Ingredientes (4 p.)

- 300 g de arroz tailandés (jazmín)
- 24 langostinos
- ¼ de melón
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolleta
- 1 trozo de jengibre
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil

Elaboración

Enjuaga el arroz dos o tres veces. Pon a calentar una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. Agrega el arroz y cuécelo durante 11 minutos. Escúrrelo y refréscalo.

Pela el pimiento rojo. Corta los pimientos (rojo y verde) y la cebolleta en juliana fina. Calienta el wok con un poco de aceite y añade las verduras. Sazónalas y ralla encima un poco de jengibre. Cocínalas a fuego fuerte durante 8 minutos aproximadamente.

Añade el arroz al wok y saltea el conjunto durante un par de minutos.

Corta el melón y saca 16 dados. Pela los langostinos. Monta las brochetas alternando, en cada una, 3 langostinos y 2 dados de melón. Sazónalas y cocínalas a la plancha.

Sirve el arroz en el fondo de los platos y coloca encima las brochetas. Adorna con unas hojas de perejil.

RISOTTO DE GAMBAS AL AROMA DE TOMATE

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz

20 ajos frescos
36 gambas
4 tomates secos en aceite
50 g de queso Idiazábal
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Corta 8 ajos frescos en cilindros y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela las gambas, resérvalas e incorpora las cabezas y las cáscaras a la cazuela. Rehoga brevemente a fuego fuerte y añade 1.600 mililitros de agua. Sazona, cuece todo durante 15 minutos y cuélalo.

Coloca los tomates y 4 ajos frescos troceados en un vaso batidor. Añade un buen chorro de aceite y tritura. Cuela la mezcla y resérvala.

Pica el resto de los ajos frescos y rehógalos en una cazuela (amplia y plana) con un chorrito de aceite. Agrega el arroz, sazona, rehógalo un poco y vierte el caldo (1.200 ml) poco a poco. Remuévelo de vez en cuando para que vaya soltando la fécula. Cocínalo durante 17 minutos.

Vierte el aceite de tomate seco y ajo fresco y mezcla bien. Ralla el queso y agrégalo. Remueve bien hasta que se funda.

Cocina las gambas a la plancha. Sazónalas y colócalas encima. Adorna con unas hojas de perejil.

ARROZ CON VERDURAS DE PRIMAVERA AL GRATÉN

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz redondo
1 cebolleta
12 ajos frescos
150 g de guisantes
150 g de habas
1 zanahoria
400 g de setas de primavera
2 dientes de ajo
2 cucharadas de pan rallado
hojas de albahaca
perejil
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pica finamente la cebolleta y los ajos frescos y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela la zanahoria, pícala y añádela. Incorpora los guisantes y las habas y cocina todo durante unos 5 minutos. Sazona. Añade agua (3 partes por cada parte de arroz) y agrega el arroz. Pon a punto de sal y cocínalo durante 18 minutos. Deja que repose durante 3 minutos más tapado con un paño limpio de cocina.

Pela los dientes de ajo, pícalos y dóralos en una sartén con aceite. Añade las setas de primavera, saltéalas y sazona. Espolvoréalas con un poco de perejil picado.

Reparte el arroz en 4 recipientes, distribuye encima las setas y espolvorea los recipientes con un poco de pan rallado. Gratínalos en el horno durante 3-4 minutos.

Tritura las hojas de albahaca con un buen chorro de aceite y cuela. Rocía los recipientes con el aceite de albahaca y decora con una hojita de perejil.

ARROZ CON ESPÁRRAGOS VERDES Y CHORIZO

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz redondo
100 g de chorizo
12 espárragos verdes
16 tomates cherry
3 dientes de ajo
1 puerro
1 zanahoria
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimentón
sal

Elaboración

Limpia el puerro y pela la zanahoria. Córtalos en cilindros y ponlos en una cazuela con agua (1,5 l). Retira la parte inferior del tallo de los espárragos y añádelos. Sazona, añade una rama de perejil y cuece todo durante 15-20 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Corta los ajos en láminas. Corta el chorizo en cuartos de luna y los espárragos en cilindros. Rehoga todo durante 5 minutos en una cazuela (amplia y baja) con un chorrito de aceite durante 5 minutos (remuévelo de vez en cuando).

Añade el arroz, rehógalo un poco, adereza con sal y 1 cucharadita de pimentón y vierte el caldo (el triple que de arroz). Cocínalo durante 18-20 minutos.

Corta los tomates cherry por la mitad y distribúyelos sobre el arroz dejando la parte del interior hacia arriba. Tapa el arroz y deja que repose durante 5 minutos. Sirve.

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS ASADAS

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz integral
1 pimiento morrón
1 berenjena
4 cebolletas

4 tomates
2 puerros
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Para la mayonesa de ajo:

1 huevo
1 diente de ajo
150 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Coloca el pimiento, la berenjena, las cebolletas y los tomates en una placa de horno. Riégalos con un chorro de aceite y sazona todo. Asa las hortalizas en el horno a 180 ºC durante 35 minutos. Deja templar, pela el pimiento y trocea las verduras. Reserva.

Retira las capas externas de los puerros. Pícalos finamente y ponlos a rehogar en una cazuela (amplia y plana) con un chorrito de aceite. Pela los 2 ajos, pícalos finamente y añádelos. Rehoga todo durante 5 minutos.

Agrega el arroz y remuévelo un poco para que se mezcle bien con las verduras. Vierte el agua (1,5 l), sazona y cocina durante 30 minutos. Espolvorea con perejil picado.

Pon el huevo en el vaso batidor, agrega una pizca de sal, un chorrito de vinagre, 1 diente de ajo picadito y una buena cantidad de aceite. Introduce la batidora y tritura hasta que ligue.

Sirve el arroz con las hortalizas. Acompáñalo con la mayonesa de ajo. Adorna con unas hojas de perejil.

ARROZ FRITO TRES DELICIAS

Ingredientes (4 p.)

250 g de arroz basmati
16 langostinos
4 huevos
125 g de jamón cocido
1 zanahoria
100 g de guisantes (desgranados)
100 ml de salsa de soja
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela la zanahoria, córtala en daditos y ponla a cocer en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal. Agrega los guisantes y cuece todo durante 6-8 minutos. Retira, cuela y reserva.

Enjuaga el arroz. Pon abundante agua a calentar en una cazuela y, cuando empiece a hervir, agrega el arroz. Sazona y cuécelo durante unos 12 minutos aproximadamente. Cuélalo, refréscalo con agua fría y escúrrelo.

Pon una sartén al fuego, agrega un poco de aceite y saltea el jamón cortado en cuadraditos. Retira y reserva.

Agrega un poco más de aceite a la misma sartén. Bate los huevos en un bol, sazónalos y viértelos. Cuaja la tortilla y córtala en cuadraditos.

Pela los langostinos y salpimiéntalos. Pon a calentar un poco de aceite en un wok (o sartén) y saltea brevemente los langostinos. Agrega el arroz y cocínalo durante un minuto sin dejar de remover. Incorpora el resto de los ingredientes y mezcla bien. Salséalo con la salsa de soja y decora con perejil picado.

PAELLA DE *BULL*

Ingredientes (6 p.)

400 g de arroz

500 g de estómago de atún en salazón (*bull*)
2 cebollas
1 tomate
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil
1 cucharada de pimentón
hebras de azafrán
sal
1 limón (para decorar)

Elaboración

Pon agua fría en un bol, introduce el estómago del atún y déjalo a remojo durante 4 o 5 horas. Tira el agua del remojo y pon agua nueva. Cuécelo en una cazuela con abundante agua (2 l aproximadamente) durante 1 minuto desde el momento en que el agua empiece a hervir.

Retira el *bull* de atún, deja que se temple un poco y córtalo en trozos de unos 2 o 3 centímetros.

Pela y pica las cebollas y los ajos y ponlos a rehogar en una paella con un poco de aceite. Cuando estén bien pochados, agrega el tomate pelado y picado. Rehógalo e incorpora el *bull*, el pimentón, el azafrán y el arroz. Rehoga un poco. Vierte agua (1,2 ml) y cocina el arroz durante 18 minutos a fuego medio. Pon a punto de sal y añade un poco de perejil picado.

Decora con el limón y con unas hojas de perejil. Cubre con un paño limpio de cocina y déjalo reposar unos 5 minutos. Sirve.

ARROZ CON LANGOSTINOS Y ALIOLI DE PEREJIL

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
14 langostinos
100 g de guisantes (frescos desgranados)
2 cebolletas
1 puerro
5 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
sal
½ limón (para decorar)
perejil

Para el alioli de perejil:

1 huevo
1 diente de ajo
perejil
150 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Corta el puerro y una cebolleta en trozos. Pela 3 ajos y pícalos. Dora todo a fuego fuerte en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega 4 langostinos (con cáscara y cabeza) troceados y rehógalos brevemente. Cubre todo con agua, sazona y cuece durante 30 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Pela y pica 1 diente de ajo finamente y ponlo en el vaso batidor. Agrega el huevo, una pizca de sal, un chorrito de vinagre y unas hojas de perejil. Vierte una buena cantidad de aceite y tritura los ingredientes con una batidora eléctrica hasta que liguen.

Pela y pica la otra cebolleta y 2 dientes de ajo finamente y ponlos a pochar en una paella. Agrega el arroz, rehógalo un poco y vierte el caldo. Pon a punto

de sal. Cocínalo durante 10 minutos, añade los guisantes y cocina durante 5 minutos más.

Coloca encima el resto de los langostinos y cocina el conjunto durante 4-5 minutos más. Tapa y deja que repose durante un par de minutos. Decora con el limón y con una ramita de perejil. Sirve y aderézalo con el alioli de perejil

ARROZ NEGRO CON SEPIA Y ALIOLI DE MORRÓN

Ingredientes (4 p.)

- 300 g de arroz
- 3 sepias (600 g)
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 8 g de tinta de sepia
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- 1 limón (para decorar)

Para el alioli de morrón:

- 1 huevo
- 1 pimiento morrón
- 1 diente de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- sal

Elaboración

Limpia y trocea el puerro y la cebolla, introdúcelos en la olla rápida y cúbrelos con abundante agua. Limpia las sepias (separando las cabezas, las tripas y los huesos), córtalas en trozos y añádelas. Sazona, coloca la tapa y

cuece todo durante 15 minutos. Cuela el caldo y resérvalo. Reserva también la sepia.

Pela el pimiento, córtalo en dados y ponlo a pochar en una sartén con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Tritúralo con la batidora eléctrica y reserva el puré.

Pica un diente de ajo y ponlo en el vaso de la batidora. Incorpora el huevo. Añade un chorrito de vinagre, unos 200 ml de aceite y una pizca de sal. Tritura y liga los ingredientes. Mezcla el alioli con el puré de pimiento. Reserva.

Pela la cebolleta y los otros 2 dientes de ajo, pícalos finamente y ponlos a pochar en una paella. Cuando empiecen a ablandarse, añade el arroz y rehógalo. Incorpora la sepia y saltéala brevemente. Vierte el caldo (el doble y un poco más que de arroz) y la tinta de sepia. Pon a punto de sal y cocina el arroz durante 18 minutos. Tapa y deja que repose durante un par de minutos.

Decora con el limón y sirve. Acompaña con el alioli de morrón.

ARROZ CON BOGAVANTE

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
1 bogavante
1 l de caldo para paella
1 cebolleta
2 zanahorias
1 puerro
1 tomate
3 dientes de ajo
75 ml de *brandy*
aceite de oliva virgen extra
azafrán
estragón
sal
1 tomate (para decorar)
perejil

Elaboración

Corta el bogavante por la mitad y rehógalo en una paella con un chorrito de aceite. Retíralo, córtalo en trozos y resérvalo.

Corta los ajos, la cebolleta, las zanahorias y el puerro en daditos. Ponlos a pochar en la paella donde has rehogado el bogavante. Añade el *brandy*, el estragón y el azafrán. Pela un tomate, córtalo en daditos y agrégalos. Sofríe bien el tomate y pon a punto de sal.

Incorpora el arroz y rehógalo un poco. Vierte el caldo y cocina el arroz durante 10 minutos. Añade el bogavante troceado y cocina todo junto durante 6-8 minutos más. Cubre el arroz con un paño limpio de cocina y déjalo reposar unos minutos.

Decora con un tomate y una hojita de perejil y sirve.

PAELLA DE PESCADO Y MARISCO

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz

1 l de caldo para paella
150 g de gambas
300 g de rape
500 g de mejillones
1 pimiento verde
½ pimiento rojo (pelado)
1 tomate
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
azafrán
sal
perejil

Elaboración

Pon a calentar un poco de aceite en una paella. Pela las gambas, sazónalas y agrégalas a la paella. Saltéalas y retíralas a un plato. Corta el rape en dados, sazónalos y rehógalos en la paella. Retíralos a un plato.

Limpia bien los mejillones y colócalos al fuego en una cazuela con agua. Tápalos y espera a que se abran. Resérvalos.

Pela y pica los ajos y añádelos a la paella donde has rehogado el rape y las gambas. Corta los pimientos en daditos, agrégalos y espera a que se rehoguen bien. Añade las hebras de azafrán y el tomate rallado. Incorpora el arroz, rehógalo un poco y vierte el caldo. Cocínalo durante 18 minutos.

Apaga el fuego, agrega el rape, las gambas y los mejillones, tápalo y deja que repose durante un par de minutos. Decora con una hojita de perejil y sirve.

ARROZ CON POLLO, CERDO Y LANGOSTINOS

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
350 g de pollo
400 g de costilla de cerdo
12 langostinos
350 g de calamar (limpio)

1 l de caldo para paella
1 puerro
1 pimiento verde
3 dientes de ajo
150 ml de salsa de tomate
2 pimientos del piquillo (en conserva)
200 g de guisantes (en conserva)
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
1 limón (para decorar)

Elaboración

Salpimienta la costilla de cerdo y los trozos de pollo. Rehógalos en una paella con un chorrito de aceite. Corta el calamar en dados y añádelos.

Pica finamente el puerro, el pimiento verde y los ajos e incorpóralos. Añade el arroz, rehógalo un poco, incorpora la salsa de tomate y vierte el caldo. Cuando empiece a hervir, cocínalo durante 8-10 minutos.

Pela los langostinos sin quitarles las cabezas. Agrega los guisantes y los langostinos. Cocina todo durante 8 minutos más. Retira la paella del fuego, tápala con un paño limpio de cocina y deja que repose durante un par de minutos.

Haz tiras con los pimientos del piquillo y colócalos por encima. Adorna con el limón y sirve.

RISOTTO DE CHAMPIÑONES

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
300 g de champiñones
8 setas shitake
1 carcasa de pollo
1 puerro
1 cebolleta

1 cabeza de ajos
75 g de queso parmesano
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Coloca la carcasa de pollo en la olla rápida. Trocea las setas shitake y añádelas. Incorpora la cabeza de ajos y la parte verde del puerro y de la cebolleta. Añade unas ramas de perejil, cubre con abundante agua, sazona y cuece todo durante unos 15 minutos. Cuela el caldo (1 ½ l) y resérvalo.

Corta la cebolleta en daditos y ponla a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Limpia el puerro, pícalo finamente y añádelo. Cuando la verdura empiece a ablandarse, limpia bien los champiñones, lamínalos y agrégalos. Sazona. Agrega el arroz, rehógalo un poco y vierte un poco de caldo. Cocínalo removiéndolo a menudo. A medida que el líquido se vaya evaporando, vierte más caldo y sigue cocinándolo sin dejar de remover. Repite el mismo proceso hasta terminar con todo el caldo (aproximadamente, 16-18 minutos).

Ralla encima el queso y cocínalo durante 4-5 minutos sin dejar de remover. Espolvorea con perejil picado. Sirve y decora con una ramita de perejil.

ARROZ EN PEROL

Ingredientes (8 p.)

250 g de arroz
500 g de costilla de ternera
1 manita de cerdo
1 muslo de pato
1 hueso de espinazo de cerdo
8 morcillas pequeñas

1 penca de cardo
3 hojas de acelgas
1 nabo
2 boniatos
80 g de alubias blancas (remojadas)
azafrán
sal
perejil

Elaboración

Lava los boniatos, colócalos en la bandeja del horno y ásalos a 180 ºC durante 50 minutos. En el momento de servir, pélalos y trocéalos.

Pon abundante agua en la olla rápida. Pela y trocea el nabo. Trocea la costilla y la manita de cerdo y añádelas a la olla junto con el hueso de espinazo, el muslo de pato, las alubias y el nabo. Coloca la tapa y cuece todo durante 30 minutos. Pasado este tiempo, abre la olla y, con ayuda de un cazo, retira el exceso de grasa.

Retira los hilos de la penca de cardo y de las acelgas, trocéalas y añádelas a la olla. Pica las hojas de acelga e incorpóralas junto con el arroz y el azafrán. Pon a punto de sal. Coloca de nuevo la tapa y cocina el conjunto durante 8 minutos. Añade las morcillas y cuécelas durante 4 minutos más.

Sirve el guiso y acompáñalo con los boniatos. Decora con unas hojas de perejil.

ARROZ CON COSTRA

Ingredientes (6 p.)

- 400 g de arroz
- 150 g de garbanzos
- 250 g de zancarrón

250 g de pollo
250 g de conejo
1 longaniza fresca
1 butifarra negra
1 butifarra blanca
1 puerro
1 cebolla
1 zanahoria
1 tomate
1 cabeza de ajos
5 huevos
aceite de oliva virgen extra
azafrán
pimienta
sal
1 lima (para decorar)
perejil

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera. Pon a calentar agua en la olla rápida. Limpia el puerro y pela la zanahoria y la cebolla. Trocea el puerro y la zanahoria y corta la cebolla en cuartos. Coloca todas las verduras en la olla rápida junto con el zancarrón y los garbanzos escurridos. Sazona, coloca la tapa y cuece todo durante 20 minutos. Reserva los garbanzos y el caldo por separado.

Corta las butifarras y la longaniza en rodajas y fríelas brevemente en una cazuela con un chorrito de aceite. Retíralas a un plato.

Trocea el pollo y el conejo (sin piel), salpimiéntalos y ponlos a rehogar en la misma cazuela. Cuando la carne esté dorada, agrega la cabeza de ajos y unas hebras de azafrán. Corta el tomate por la mitad, ralla y añádelo. Rehógalo un poco y añade los garbanzos y el arroz. Rehoga y añade las butifarras y la longaniza. Vierte el caldo y cuece todo junto durante 12 minutos.

Bate los huevos con un poco de perejil y una pizca de sal, viértelos por encima e introduce la cazuela en el horno a 220 ºC. Hornéalo durante 10

minutos aproximadamente, hasta que el huevo cuaje y se dore. Sirve y adorna con la lima y unas hojas de perejil.

ARROZ A LA CUBANA

Ingredientes (4 p.)

240 g de arroz
4 huevos
4 plátanos
600 g de tomate
1 cebolleta
4 dientes de ajo
1 pastilla de caldo de pollo
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pela 2 dientes de ajo y lamínalos. Pela la cebolleta y pícala finamente. Pon los ajos a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite, añade la cebolleta y rehógala bien. Pica los tomates e incorpóralos. Añade una pizca de sal. Cocina durante unos 25 minutos. Pasa por el pasapurés y reserva la salsa.

Pon medio litro de agua a calentar en una cazuela. Añade la pastilla de caldo de pollo y, cuando se disuelva, añade el arroz. Cocínalo durante 18 minutos aproximadamente. Reserva.

Coloca los plátanos sobre una bandeja de horno. Ásalos a 180 ºC durante 15 minutos. Deja que se templen y pélalos.

Pon aceite a calentar en una sartén pequeña. Aplasta un par de dientes de ajo (con piel) y añádelos. Fríe los huevos de uno en uno. Sálalos.

Sirve el arroz con los plátanos, los huevos y los ajos fritos. Salsea con el tomate y espolvorea con un poco de perejil picado.

ARROZ DE MAR

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
400 g de rape (limpio)
1 calamar (90 g limpio)
20 gambas
1 calabacín
1 pimiento verde
1 tomate
4 dientes de ajo
1 pastilla de caldo para paella de pescado
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
1 limón (para decorar)

Elaboración

Pela los ajos, lamínalos y dóralos en una paella con un chorrito de aceite. Agrega las gambas peladas y saltéalas brevemente. Retira las gambas a una fuente y resérvalas. Corta el calamar en aros y dóralos en la paella. Retíralos a la fuente.

Corta el rape en dados, salpimiéntalo y saltéalo en una sartén con un chorrito de aceite. Retira el rape y el jugo que haya soltado a un plato.

Corta el calabacín en daditos y rehógalo en la paella. Ralla el tomate y agrégalo. Incorpora el arroz y rehógalo un poco. Vierte el agua (el doble y un poco más que de arroz) y la pastilla de caldo desmenuzada. Mezcla y cocina el arroz durante 15 minutos. Incorpora el rape con su jugo, los calamares y las gambas. Cocina todo conjuntamente durante 3 minutos más.

Retira el tallo y las semillas del pimiento. Córtalo en tiras y rehógalo a fuego suave en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona y coloca las tiras de pimiento sobre el arroz. Decora con el limón y sirve.

HAMBURGUESAS DE ARROZ Y LENTEJAS

Ingredientes (4 p.)

200 g de lentejas
200 g de arroz
1 cebolla
1 puerro
1 cebolleta
1 zanahoria
1 diente de ajo
1 vaso de salsa de tomate
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de salsa inglesa
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
sal
perejil

Elaboración

Introduce en una cazuela las lentejas junto con la cebolla, el puerro y una hoja de laurel. Cubre con agua y cuece durante 30-35 minutos. Sazona. Cuando se hayan ablandado las lentejas, retira la cebolla, el puerro y la hoja de laurel. Escurre y reserva el caldo y las lentejas.

Pela la cebolleta y la zanahoria, pícalas finamente y ponlas a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Sazónalas y rehógalas bien.

Pela 1 diente de ajo, aplástalo un poco y rehógalo en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega el arroz, rehógalo un poco y añade agua (el doble y un poco más que de arroz). Sazona y cuécelo durante 15-16 minutos.

Mezcla las lentejas con el arroz y las verduras pochadas. Amasa hasta que quede una masa homogénea (si no queda muy consistente, puedes añadir un poco de pan rallado). Mójate las manos para que no se pegue la masa y forma 8 hamburguesas. Colócalas sobre un plato untado de aceite (para que no se peguen) y fríelas en una sartén con un chorrito de aceite durante 4 minutos por cada lado.

Para hacer la salsa, pon a reducir en un cazo el caldo de las lentejas con la salsa de tomate, la salsa de soja y la salsa inglesa.

Sirve 2 hamburguesas por comensal y acompáñalas con la salsa de tomate. Decora con unas hojas de perejil.

PAELLA DE PESCADO

Ingredientes (4 p.)

- 300 g de arroz
- 4 salmonetes
- 16 gambas
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- 1 pastilla de caldo para paella de pescado
- 1 rama de romero
- perejil
- pimienta
- sal

Elaboración

Pon a calentar un poco de aceite en una tartera y agrega las cabezas de las gambas y de los salmonetes. Rehógalas un poco y retíralas.

Pela y pica los dientes de ajo y rehógalos en el mismo aceite donde has rehogado las cabezas. Pela los tomates, córtalos en dados y añádelos. Rehógalos bien.

Añade el arroz y rehógalo un poco. Incorpora el agua (el doble y un poco más que de arroz) y la rama de romero. Agrega la pastilla de caldo, mezcla y cocina durante 16-18 minutos. Déjalo reposar un par de minutos.

Pela las gambas y salpimiéntalas. Saltéalas brevemente en una sartén con un chorrito de aceite y colócalas encima del arroz. Salpimienta los filetes de salmonete y cocínalos a la plancha por los dos lados. Espolvoréalos con perejil picado. Colócalos sobre el arroz.

Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

ARROZ CON ALMEJAS Y VERDURAS

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
24 almejas
1 cebolleta
4 dientes de ajo
10 champiñones
1 calabacín
100 ml de *txakoli*
1.200 ml de caldo para paella
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal
1 limón (para decorar)

Elaboración

Pela y lamina 2 dientes de ajo y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Retira la parte inferior de los champiñones (la que tiene tierra), enjuágalos, córtalos en 4 y añádelos. Sazona y espolvorea con un poco de perejil picado. Vierte la mitad del *txakoli* y cocina durante 5-6 minutos.

Pela los otros 2 dientes de ajo, pícalos finamente y rehógalos en una tartera. Añade las almejas y la otra mitad del *txakoli*. Espolvorea con perejil picado, coloca la tapa y espera a que se abran.

Pela la cebolleta, córtala en daditos y ponla a pochar en una paella con un chorrito de aceite. Corta el calabacín en rodajas y después en cuartos de luna y añádelos. Rehoga todo durante 5 minutos e incorpora el arroz. Vierte el caldo y cocina durante 15 minutos.

Incorpora los champiñones con su salsa y mezcla bien. Coloca las almejas con su jugo por encima y cocina todo junto durante 2-3 minutos para que se mezclen los sabores.

Decora con el limón y unas hojas de perejil.

FIDEOS DE ARROZ CON POLLO

Ingredientes (6 p.)

200 g de fideos de arroz
800 g de cintas de pollo
1 calabacín
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
1 zanahoria
100 g de germinados de soja fresca
1 huevo
1 tallo fino de cebolleta
aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de salsa de soja
perejil
sal

Elaboración

Pela la zanahoria y el pimiento rojo y córtalos en tiras finas. Lava el pimiento verde y el calabacín y córtalos en tiras finas. Saltea las verduras en una sartén con un chorrito de aceite. Sazónalas y déjalas al dente. Añade los germinados de soja y saltéalos. Vierte la salsa de soja, remueve bien todos los ingredientes, pásalos a un bol y ponle una tapa. Deja que las verduras reposen un poco.

Salpimienta las tiras de pollo y saltéalas en la sartén con un chorrito de aceite. Espolvoréalas con perejil picado y agrégalas al bol de las verduras. Coloca la tapa.

Bate el huevo y haz una tortillita en la misma sartén. Trocéala e introdúcela en el bol. Coloca de nuevo la tapa.

Calienta en la sartén 300 mililitros de agua y añade los fideos. Cuécelos durante 3 minutos. Añádelos al bol y mezcla todo. Decora con una ramita de perejil y con el tallo de cebolleta picadito. Sirve.

ARROZ CON SECRETO IBÉRICO, ALCACHOFAS Y AJOS TIERNOS

Ingredientes (4 p.)

- 300 g de arroz
- 350 g de secreto ibérico
- 4 alcachofas
- 16 ajos frescos
- 1 tomate
- aceite de oliva virgen extra
- 16 hebras de azafrán
- pimienta
- sal
- 1 limón (para decorar)
- perejil

Elaboración

Corta el secreto en trozos de bocado, salpimiéntalos y ponlos a rehogar en una paella grande con un poco de aceite.

Pela las alcachofas, córtalas en octavos y añádelas a la paella. Limpia los ajos frescos, córtalos en cilindros e incorpóralos. Rehoga todo bien.

Agrega las hebras de azafrán. Ralla el tomate y añádelo. Mezcla bien, incorpora el arroz y rehógalo un poco. Sazona. Añade 700 mililitros de agua y cocina durante 18 minutos.

Decora con el limón y con unas hojas de perejil. Sirve.

ARROZ CON VERDURAS Y CORDERO

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
300 g de falda de cordero
200 g de judías verdes
1 pimiento rojo
2 dientes de ajo
1 tomate
1 cebolleta
1 l de caldo de carne para paella
16 tomates cherry
aceite de oliva virgen extra
1 rama de romero
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Corta la carne de cordero en trocitos de bocado, salpimiéntalos y dóralos un poco en una tartera grande con un chorrito de aceite. Retíralos a un plato y resérvalos.

Pela y pica dos dientes de ajo y la cebolleta y ponlos a pochar en la misma tartera donde has dorado el cordero. Limpia las judías, retírales las puntas, córtalas en trocitos y agrégalas. Corta el tomate por la mitad y rállalo encima. Añade la rama de romero y rehoga las verduras.

Incorpora el cordero y el arroz. Agrega el caldo y cocina el arroz durante 18-20 minutos.

Pela el pimiento, retírale el tallo y las semillas, córtalo en tiras y saltéalo durante 5 minutos en una sartén con un chorrito de aceite. Distribuye las tiras de pimientos por los bordes de la tartera.

Escalda los tomates cherry durante 1-2 minutos. Refréscalos y pélalos. Sazónalos, espolvoréalos con un poco de perejil y colócalos en el centro de la tartera. Adorna con unas hojas de perejil.

CHANFAINA SALMANTINA

Ingredientes (6 p.)

250 g de arroz bomba
500 g de menudillos de cordero (callos y manitas)
150 g de sangrecilla de cordero
1 cebolla
2 dientes de ajo
2 huevos
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
perejil
comino
1 cucharada de pimentón picante
pimienta
sal

Elaboración

Pon abundante agua a calentar en la olla. Lava bien los callos y las manitas y añádelos a la olla. Agrega una hoja de laurel y una pizca de sal. Cuécelos durante 20 minutos. Abre la olla, retira las manitas y los callos y déjalos templar. Deshuesa las manitas. Corta los callos y las manitas en trocitos y reserva. Reserva también el caldo de la cocción.

Cuece los huevos en una cazuela con agua hirviendo durante 10 minutos. Refréscalos, pélalos y córtalos en daditos.

Tuesta el comino en una sartén y machácalo en el mortero. Resérvalo.

Pela los dientes de ajo y la cebolla, córtalos en daditos y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade también los menudillos picados y la sangrecilla picada. Agrega el comino tostado y el pimentón. Incorpora el arroz y rehógalo. Vierte 1.250 mililitros de caldo (el plato debe quedar ligeramente caldoso), salpimienta y cocina el conjunto durante 18-20 minutos.

Sirve la chanfaina y decora con el huevo picadito. Espolvorea con perejil picado.

ARROZ CON MEJILLONES EN ESCABECHE

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
24 mejillones
150 ml de salsa de tomate
2 cebolletas
1 pimiento verde
4 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
150 ml de vinagre
250 ml de vino blanco
1 hoja de laurel
20 granos de pimienta
sal
perejil

Elaboración

Limpia los mejillones retirándoles cualquier adherencia que puedan tener. Quítales las barbas. Pon a calentar 100 mililitros de vino blanco en una tartera. Agrega los mejillones, tapa y espera a que se abran. Retira las conchas y reserva la carne. Cuela el caldo que hayan soltado los mejillones y resérvalo.

Pon a calentar 150 mililitros de aceite con el vinagre, el resto del vino y la salsa de tomate. Corta 1 cebolleta en 4 trozos y agrégalos. Incorpora los granos de pimienta y la hoja de laurel. Aplasta 2 dientes de ajo (con piel) y añádelos. Cuece todo durante 10 minutos. Introduce los mejillones y cocínalos durante 5 minutos más. Deja que reposen durante 30 minutos.

Pela y pica finamente los otros 2 dientes de ajo, la otra cebolleta y el pimiento. Ponlos a pochar en una tartera con un chorrito de aceite. Sazona.

Incorpora el arroz, rehógalo un poco y agrega el caldo de los mejillones. Añade agua (el doble de agua que de arroz), sazona y cocina durante 18 minutos. Deja que repose un poco e incorpora los mejillones. Rocía el arroz con un poco del escabeche. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

RISOTTO A LA MILANESA

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
1.500 ml de caldo de pollo
4 chalotas
125 ml de vino blanco
½ cucharada de hebras de azafrán
45 g de queso Idiazábal
30 g de mantequilla
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Calienta el caldo en una cazuela. Coloca el azafrán en un bol y vierte un poco de caldo caliente para que se hidrate. Resérvalo.

Pica finamente las chalotas y rehógalas en una cazuela con un chorrito de aceite (tienen que ablandarse, pero no dorarse). Cuando las chalotas estén transparentes, agrega el arroz y rehógalo a fuego medio durante 2-3 minutos.

Vierte el vino y sigue removiendo hasta que se evapore. Vierte un par de cucharones de caldo caliente, sazona y sigue removiéndolo sin parar. Cuando se seque, agrega otro cucharón y sigue cocinándolo sin dejar de remover.

A media cocción, incorpora el azafrán a la cazuela. Sigue removiendo y añadiendo caldo hasta que el arroz esté al punto deseado (en total, 25-30 minutos aproximadamente).

Añade la mantequilla y remueve bien hasta que los ingredientes queden perfectamente integrados. Ralla el queso y mezcla bien. Sirve enseguida (no necesita reposo) y adorna con unas hojas de perejil.

ARROZ CON CORDERO

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
400 g de carne de cordero

½ pimiento rojo
1 tomate
1 cebolleta
3 dientes de ajo
100 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
azafrán
pimienta
sal
½ limón (para decorar)
perejil

Para el caldo:

unos huesos de cordero
1 puerro
1 cebolleta
sal

Elaboración

Para el caldo, corta en daditos el puerro (limpio) y la cebolleta y ponlos a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega los huesos de cordero, sazona y rehoga brevemente. Cubre con abundante agua y cuece todo durante 25 minutos. Cuela, desgrasa y reserva el caldo.

Corta la carne de cordero en trozos de bocado. Salpimiéntalos y dóralos en una tartera con aceite. Retíralos a un plato.

Pela los dientes de ajo y el pimiento. Pica el ajo y la cebolleta y corta el pimiento en daditos. Pon todo a pochar en una tartera con un chorrito de aceite hasta que coja un poco de color. Sazona. Corta el tomate por la mitad, rállalo y agrégalo. Cocina todo hasta que esté bien pochado.

Añade las hebras de azafrán, el arroz y la carne de cordero salteada. Rehoga un poco, vierte el vino y dale un hervor. Cubre con el caldo (750 ml) y cocínalo durante 18 minutos.

Retira la cazuela del fuego y deja que repose durante 4-5 minutos. Sirve y adorna con el medio limón y unas hojas de perejil.

ARROZ CON POLLO Y PANCETA

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
2 muslos de pollo
2 lonchas de panceta fresca
1 calabacín
1 zanahoria
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
1 l de caldo de carne para paella
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Elaboración

Pela los dientes de ajo, lamínalos y ponlos a dorar en una paella con aceite. Deshuesa los muslos de pollo, córtalos en trozos de bocado, salpimiéntalos y añádelos a la paella. Corta la panceta en dados y añádelos. Dora bien todo y resérvalo en un plato.

Pela la zanahoria, córtala en rodajas y después en cuartos de luna e incorpórala a la paella. Lava el pimiento y el calabacín, córtalos en dados y añádelos. Rehoga todo bien y agrega el pollo y la panceta.

Incorpora el arroz, rehógalo brevemente y añade el caldo. Cocina el arroz durante 18-20 minutos. Retíralo del fuego y deja que repose durante 2-3 minutos. Sirve.

ARROZ DE OTOÑO

Ingredientes (6 p.)

400 g de arroz
300 g de *boletus*
200 g de castañas
2 puerros
12 ajos frescos
4 dientes de ajo
1 zanahoria
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de anís en grano
perejil
sal

Elaboración

Pela los dientes de ajo, córtalos por la mitad y colócalos en una cazuela con agua. Pela la zanahoria, córtala en tres trozos y añádela. Lava bien los puerros y agrega la parte verde a la cazuela. Sazona. Cuece todo durante 20 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Corta una muesca en las castañas. Cuécelas durante 20 minutos en un cazo con agua, el anís en grano y una pizca de sal. Escúrrelas, pélalas y resérvalas.

Pica finamente los puerros y los ajos frescos y ponlos a rehogar en una tartera con un chorrito de aceite. Antes de que cojan color, añade el arroz y rehógalo un poco. Agrega el caldo (el doble y un poco más que de arroz) y las castañas bien picadas, pon a punto de sal y cocina todo durante 14 minutos.

Retira la parte inferior de los *boletus*. Humedece un papel absorbente y elimina con él cualquier resto de tierra que puedan tener. Lamínalos y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Sazónalos y espolvoréalos con perejil picado. Agrégalos al arroz y cocínalos conjuntamente durante 4 minutos más. Decora con una ramita de perejil y sirve.

ARROZ CON MUSLOS DE CODORNIZ

Ingredientes (4 p.)

- 300 g de arroz

2 codornices
16 muslos de codorniz
8 champiñones grandes
8 huevos de codorniz
1 zanahoria
2 puerros
1 cebolleta
5 dientes de ajo
100 ml de vino tinto
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Corta las codornices en trozos, sazónalas y dóralas en una cazuela con aceite. Lava los puerros, córtalos en cilindros y añádelos a la cazuela. Aplasta 3 ajos (con piel) y agrégalos. Incorpora la hoja de laurel. Rehoga todo bien. Cubre con agua, pon a punto de sal y cuece durante unos 15 minutos aproximadamente. Cuela y reserva el caldo.

Pela la cebolleta, la zanahoria y los otros 2 dientes de ajo y pícalos finamente. Pon la verdura a pochar junto con los tallos de los champiñones bien picados (reserva las boinas) en una tartera con un chorrito de aceite.

Salpimienta los muslitos de codorniz y añádelos. Cocínalos durante 3-4 minutos para que se doren un poco. Cuando estén doraditos, añade el arroz y rehógalo un poco. Vierte el vino y dale un hervor. Añade el caldo (el doble que de arroz y un poco más) y cocina el arroz a fuego medio durante unos 18 minutos. Remuévelo de vez en cuando.

Cocina los champiñones en una sartén con un chorrito de aceite. Colócalos en una bandeja de horno, espolvoréalos con un poco de perejil picado y casca un huevo de codorniz dentro de cada uno. Sazónalos y hornéalos a 200 ºC durante 2 minutos. Colócalos encima del arroz y espolvorea todo con un poco de perejil picado. Decora con unas hojas de perejil.

ALBÓNDIGAS DE ARROZ CON GAMBAS

Ingredientes (4 p.)

200 g de arroz
250 g de gambas
200 g de judías verdes
2 zanahorias
½ calabacín
3 dientes de ajo
1 huevo
aceite de oliva virgen extra
sal

Para rebozar:

harina
huevo batido

Para la salsa:

1 cebolla
2 dientes de ajo
1 copa de *brandy*
½ vaso de salsa de tomate
1 vaso de agua
cabezas y cáscaras de las gambas
aceite de oliva virgen extra
una rama de perejil
sal

Elaboración

Para la salsa, pela 2 dientes de ajo, filetéalos y ponlos a dorar en una cazuela con un poco de aceite. Pica la cebolla finamente, incorpórala y sazona. Cuando se dore un poco, añade una rama de perejil y las cabezas y cáscaras de las gambas, aplástalas un poco y rehógalas brevemente. Vierte el *brandy*,

flambea y añade la salsa de tomate y 1 vaso de agua. Sazona y cuece todo junto durante 15 minutos. Tritura la salsa y pásala por el chino.

Pon agua a cocer en una cazuela. Cuando empiece a hervir, añade el arroz, una pizca de sal y 3 dientes de ajo. Cuécelo durante 18-20 minutos, cuélalo y refréscalo.

Limpia las judías, pela las zanahorias y deja el calabacín sin pelar. Córtalos en dados. Cuécelos en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal durante 6-8 minutos. Retira las verduras y reserva el agua en la cazuela.

Pela las gambas, córtalas en dados y escáldalas durante un minuto en la misma cazuela donde has cocido las verduras.

Mezcla el arroz, las verduras y las gambas en un bol grande. Bate un huevo y añádelo. Coge pequeñas porciones y forma bolitas presionando bien. Pásalas por harina y huevo batido y fríelas en una sartén con aceite. Coloca las albóndigas en una fuente grande y sirve la salsa aparte en una salsera.

ARROZ A BANDA

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
500 g de pescado de roca variado
500 g de marisco (nécora, cigala, carabineros, gambas)
2 puerros
1 cebolla
2 dientes de ajo
2 cucharadas de salsa de tomate
salsa alioli
aceite de oliva virgen extra
unas hebras de azafrán
1 hoja de laurel
unas ramas de perejil
sal

Elaboración

Pon abundante agua en una cazuela. Trocea los puerros, la cebolla, el pescado de roca y el marisco (excepto las gambas, que se dejan enteras) e incorpóralos. Agrega unas ramas de perejil y una hoja de laurel. Sazona y deja cocer durante 15-20 minutos.

Pela y pica los dientes de ajo y fríelos brevemente sin que se doren en una tartera con un poco de aceite. Añade unas hebras de azafrán, la salsa de tomate y el arroz y mezcla bien. Vierte el caldo (doble cantidad que de arroz y un poco más) y cuece durante 20 minutos.

Retira la tartera del fuego, tápala con un paño limpio de cocina y deja que repose.

Sírvelo en una fuente grande y acompáñalo con un poco de salsa alioli.

ARROZ BLANCO CON UVAS

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
250 g de uvas blancas
250 g de uvas negras
1 cebolleta
3 dientes de ajo
1 pimiento verde
250 ml de salsa de tomate
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Corta los ajos, la cebolleta y el pimiento en daditos. Ponlos a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando empiecen a dorarse, agrega el arroz y rehógalo durante un par de minutos.

Añade agua (el doble y un poco más que la cantidad de arroz), salpimienta y cocina a fuego medio durante 15 minutos.

Para pelar las uvas, pon un poco de agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, agrega las uvas y escáldalas durante 2 minutos. Retíralas, refréscalas y pélalas.

Incorpora a la cazuela las uvas, mezcla y cocina todo junto durante 8 minutos más.

Sirve el arroz y acompáñalo con la salsa de tomate. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

ARROZ CON CALAMARES Y PURÉ DE MORRONES

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz bomba
2 calamares (600 g) con sus tintas
2 pimientos morrones
3 cebolletas
1 pimiento verde
3 tomates
3 dientes de ajo
100 ml de *txakoli*
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Coloca los pimientos en una bandeja apta para horno, riégalos con un chorrito de aceite y sálalos. Ásalos a 190 ºC durante 40 minutos. Retírales los tallos y las semillas y pélalos. Colócalos en el vaso batidor, añade un chorrito de aceite, 1 diente de ajo pelado y picado y una pizca de sal. Tritura con la batidora eléctrica y reserva el puré.

Limpia los calamares y resérvalos.

Pela y pica las cebolletas y 2 dientes de ajo. Pica también el pimiento verde y pon todo a rehogar en la olla rápida con un chorrito de aceite. Sazona. Pela

los tomates, pícalos y agrégalos. Rehoga el conjunto durante 6-8 minutos. Añade los tentáculos de los calamares picaditos. Pon a punto de sal, vierte el *txakoli* y dale un hervor.

Coloca las tintas (en el caso de que no tengan, puedes utilizar tinta de calamar en sobre) en el vaso batidor, añade 2 vasos de agua, tritura todo con la batidora eléctrica y agrega a la olla. Añade también los calamares. Coloca la tapa y cocínalos durante 8 minutos. Retira los calamares, pasa el resto a la jarra batidora (vaso americano) y tritura bien. Si la salsa queda muy espesa, puedes aligerarla agregando un poco más de agua.

Rehoga el arroz en una tartera con un chorrito de aceite. Agrega la salsa y cocina el arroz durante 20 minutos.

Corta los calamares en cilindros de bocado y agrégalos a la tartera. Cocina todo junto durante 3-5 minutos más. Sirve el arroz y acompáñalo con el puré de pimientos y ajo. Adorna con unas hojas de perejil.

ARROZ CON CHAMPIÑONES

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
8 champiñones grandes
8 huevos de codorniz
1 puerro
1 cebolleta
2 dientes de ajo
8 espárragos verdes
800 ml de caldo de verduras
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para el pan rallado a la provenzal:

1 diente de ajo
2 cucharadas de pan rallado
un poco de perejil picado

Elaboración

Limpia los champiñones y separa los sombreros de los tallos.

Corta en daditos el puerro, la cebolleta y los ajos. Pon todo a pochar en una cazuela amplia con 3-4 cucharadas de aceite. Pica los tallos de los champiñones y añádelos. Agrega el arroz y el caldo (el doble y un poco más). Sazona y cocina a fuego suave durante 15 minutos. Retira la parte inferior del tallo de los espárragos, pica el resto en cilindros, incorpóralos, mezcla y cocina todo junto durante 5 minutos más.

Pon abundante agua a calentar en una cazuela y, cuando empiece a hervir, añade los sombreros de los champiñones y cuécelos durante 3 minutos. Retíralos, escúrrelos y colócalos en una placa de horno. Casca sobre cada champiñón un huevo de codorniz y sazónalos.

Mezcla en un cuenco los ingredientes del pan rallado a la provenzal, espolvorea con él los champiñones de forma que la yema quede limpia y gratínalos en el horno durante 2-3 minutos.

Sirve 4 porciones de arroz (para darle forma, puedes introducirlo en 4 tazas y después desmoldarlo) en una fuente. Coloca también los sombreros de champiñón y decora con unas hojas de perejil.

ARROZ CON PISTO

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
½ berenjena
1 cebolla
1 pimiento verde
250 g de calabaza
2 champiñones
4 lonchas de queso (de fundir)
aceite de oliva virgen extra
sal
1 naranja (para decorar)

Elaboración

Pela la cebolla, la berenjena y la calabaza y córtalas en daditos. Ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona y rehoga durante 12 minutos.

Retira la parte inferior del tallo de los champiñones (la que tiene tierra), enjuágalos, lamínalos y añádelos.

Agrega el arroz y rehógalo brevemente. Añade agua (el doble y un poco más que de arroz) y cocina a fuego medio durante 18 minutos.

Pon encima las lonchas de queso, introduce la cazuela en el horno y gratina hasta que se fundan.

Decora con unas rodajas de naranja y sirve.

NIGIRIS VARIADOS

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz para sushi
360 ml de agua
150 g de bonito fresco
4 langostinos
50 g de huevas de trucha
1 paquete de alga nori
150 ml de vinagre de arroz
150 g de azúcar
salsa de soja
wasabi
jengibre encurtido
sal

Elaboración

Lava el arroz con abundante agua para quitarle el almidón. Repite el proceso hasta que el agua salga clara. Coloca el arroz en una cazuela y añádele agua (360 ml).

Pon a calentar el arroz con el agua y una pizca de sal. Cuando empiece a hervir, coloca un trozo de papel de aluminio sobre la cazuela y pon la tapa para que no salga nada de vapor. Baja el fuego, cuécelo durante 10 minutos (durante la cocción no se puede destapar la cazuela) y déjalo reposar (sin destapar) durante otros 10 minutos más.

Mezcla el azúcar con el vinagre hasta que se disuelva el azúcar. Extiende el arroz sobre una bandeja, añádele la mitad de la mezcla de azúcar y vinagre (reserva el resto) y remueve hasta que los ingredientes queden bien integrados. Abanícalo para que se enfríe. Humedécete las manos y coge pequeñas porciones de arroz, forma 24 bolitas y colócalas sobre una superficie lisa.

Pela los langostinos y ábrelos por la mitad a lo largo de manera que queden 8 mitades. Resérvalos.

Corta el bonito en 8 lonchitas finas. Resérvalas.

Corta 16 tiras de alga nori (8 de 15 cm x 2 cm y 8 de 15 cm x 3,5 cm).

Para montar los *nigiris* de atún, coloca las 8 lonchitas de atún encima de 8 bolitas de arroz.

Para hacer los *nigiris* de langostinos, cocina los langostinos a la plancha. Extiende las tiras de alga (de 15 cm x 2 cm) sobre una superficie lisa. Con la ayuda de un pincel, humedécelas con la mezcla de azúcar y vinagre. Pon encima una bolita de arroz y un langostino. Coge los extremos del alga y júntalos alrededor del arroz y del langostino utilizando un grano de arroz como «pegamento».

Para hacer los *nigiris* de huevas de trucha, envuelve las otras bolitas de arroz con las tiras de alga nori humedecidas en la mezcla de azúcar y vinagre (de 15 cm x 3,5 cm) ponlas en sentido vertical y coloca sobre el arroz las huevas de trucha.

Pasa los *nigiris* a una fuente amplia y acompáñalos con la salsa de soja, un poco de *wasabi* y el jengibre encurtido. Si lo deseas, decora con unos palillos chinos.

EMPEDRAT

Ingredientes (4 p.)

200 g de arroz
300 g de bacalao desalado y desmigado
150 g de alubias blancas cocidas
2 tomates maduros
3 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
unas hebras de azafrán
perejil picado
sal

Elaboración

Pela los ajos y sofríelos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela los tomates, pícalos y añádelos. Sazona y rehoga durante 15 minutos aproximadamente.

Añade el azafrán y el arroz. Mezcla bien, agrega agua (el doble y un poco más que de arroz), sazona y cocina a fuego medio durante 18-20 minutos.

Calienta una sartén con un par de cucharadas de aceite, añade el bacalao y saltéalo. Incorpora las alubias y saltea el conjunto durante 4-5 minutos. Espolvorea con un poco de perejil picado.

Sirve el arroz en una fuente y echa por encima el salteado de bacalao y alubias.

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz integral
1 cebolleta
150 g de judías verdes
1 pimiento verde
1 zanahoria
8 ramilletes de brócoli
8 ramilletes de coliflor
1 tomate
100 g de guisantes desgranados

100 g de habas
1 l de caldo de verdura
aceite de oliva virgen extra
azafrán
sal

Elaboración

Pon el arroz integral a remojo la víspera.

Corta en juliana fina la cebolleta, las judías verdes, la zanahoria y el pimiento. Pon todo a rehogar en una cazuela con un poco de aceite. Incorpora los ramilletes de brócoli y coliflor. Pela el tomate, córtalo en dados y añádelos junto con las habas y los guisantes.

Rehoga todo durante 3 minutos, agrega el arroz y el caldo (el triple que de arroz), añade unas hebras de azafrán y un poco de sal y deja cocinar durante 35-40 minutos.

Tapa el arroz con un paño limpio de cocina y deja reposar durante 5 minutos.

ARROZ CALDOSO CON LANGOSTINOS

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz bomba
600 g de langostinos
1 cebolleta
2 dientes de ajo
12 ajos frescos
1 pimiento verde
½ pimiento rojo
100 ml de *brandy*
200 ml de salsa de tomate
2 l de caldo para paella
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pela la cebolleta y el pimiento rojo. Pica la cebolleta, corta los pimientos en daditos y los ajos frescos en cilindros. Pon todo a pochar en una tartera con un chorrito de aceite. Sazona.

Cuando las verduras estén pochadas, agrega el arroz y rehógalo un poco. Vierte la salsa de tomate y 1 litro de caldo para paella. A medida que vaya secándose, vierte el otro litro de caldo. Cocina el arroz, removiéndolo con una cuchara de vez en cuando, durante 25 minutos aproximadamente.

Pela los langostinos y córtalos por la mitad dejándolos unidos por la cola. Sazona. Pela los ajos, córtalos en láminas y dóralos en una sartén con aceite a fuego fuerte. Agrega los langostinos y saltéalos brevemente. Vierte el *brandy* y flambea. Añade el jugo que hayan soltado a la tartera del arroz y mezcla bien. Coloca los langostinos sobre el arroz y decora con una ramita de perejil. Sirve.

PAELLA DE CONEJO

Ingredientes (4 p.)

300 g de arroz
1 conejo pequeño y joven (troceado)
1 cebolleta
1 pimiento verde
½ pimiento morrón (pelado)
1 zanahoria pequeña
1 tomate
aceite de oliva virgen extra
azafrán
pimienta
sal

Elaboración

Corta en daditos la cebolleta, los pimientos y la zanahoria. Ponlos a rehogar en una paella con un poco de aceite. Cuando empiecen a dorarse, pela el tomate, rállalo y agrégalo. Rehoga todo bien.

Agrega el conejo salpimentado y fríelo durante 5-6 minutos, hasta que quede dorado.

Incorpora el arroz, sazónalo y rehógalo un poco. Añade las hebras de azafrán y agua (el doble y un poco más). Cocina durante 10 minutos a fuego fuerte.

Introduce la paella en el horno y hornea el arroz a 190 ºC durante 12-15 minutos.

ARROZ NEGRO CON CALAMARES

Ingredientes (4 p.)

360 g de arroz
400 g de calamares
1 cebolleta

1 puerro
1 zanahoria
1 diente de ajo
2 sobres de tinta de calamar (8 g)
1 litro de caldo para paella
aceite de oliva virgen extra
sal
1 limón (para decorar)
perejil

Elaboración

Pela el diente de ajo, la cebolleta, el puerro y la zanahoria y córtalos en daditos. Ponlos a rehogar en la olla rápida con un chorrito de aceite.

Limpia los calamares. Corta los cuerpos en aros y los tentáculos por la mitad. Cuando la verdura esté dorada, añade el calamar troceado. Sazona, cierra la olla y cocínalos durante 5 minutos.

Pasa el pochado de verduras y calamares a una paella. Añade el arroz y rehógalo un poco. Incorpora el caldo para paella y las tintas. Mezcla y cocina 10 minutos a fuego fuerte y otros 10 a fuego suave. Sirve y adorna con el limón y unas hojas de perejil.

PASTAS Y MASAS

CANELONES DE CARNE CON QUESO FRESCO Y ESPINACAS

Ingredientes (4 p.)

16 láminas de canelón
300 g de carne picada de ternera
150 g de queso fresco
100 g de espinacas
50 g de pasas
1 cucharada de semillas de sésamo
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la bechamel:

2 cucharadas de harina
500 ml de leche
aceite de oliva virgen extra
nuez moscada
sal

Elaboración

Calienta abundante agua en una cazuela y sazónala. Cuando empiece a hervir, agrega las láminas de canelón y cuécelas durante el tiempo que indique el paquete (10-12 minutos).

Refresca las láminas en agua fría, escúrrelas y resérvalas sobre un paño de cocina limpio.

Para hacer la bechamel, vierte un chorrito de aceite en una cazuela, añade la harina y cocínala. Vierte la leche poco a poco sin dejar de remover. Condimenta con sal y un poco de nuez moscada y cocina la bechamel durante 6-8 minutos sin dejar de remover. Resérvala.

Saltea la carne en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona y añade las espinacas limpias y picaditas. Saltea el conjunto. Escurre el líquido y coloca

el salteado en un bol. Añade 6 cucharadas de bechamel, las pasas y el queso fresco cortado en daditos. Mezcla bien y deja que se temple.

Pon un poco de relleno en cada lámina de canelón, enróllalos y colócalos en una fuente apta para el horno.

Nápalos con el resto de la bechamel y espolvoréalos con las semillas de sésamo. Hornéalos a 220 ºC durante 4-5 minutos (también se pueden gratinar en el último momento).

Sirve los canelones y decóralos con unas hojas de perejil.

PASTEL DE MACARRONES

Ingredientes (4-6 p.)

250 g de macarrones
4 cebollas
2 lonchas gruesas de jamón
100 g de espinacas
3-4 cucharadas de salsa de tomate
4 huevos
1 yogur natural
1 vaso de leche
100 g de queso curado
aceite de oliva virgen extra
pimienta negra
sal
perejil

Elaboración

Pon a cocer los macarrones en una cacerola con abundante agua hirviendo y una pizca de sal. Cuando estén cocidos, escúrrelos, refréscalos y repártelos en dos boles.

Para hacer la crema, casca los huevos en un vaso batidor. Vierte la leche y el yogur. Salpimienta y bate con la batidora eléctrica. Resérvala.

Vierte la salsa de tomate y la mitad de la crema (reserva la otra mitad en el vaso batidor) en uno de los boles de macarrones. Mezcla bien y pasa los macarrones a un molde cubierto con papel de horno. Hornéalos a 180 ºC durante 6-8 minutos. Reserva los macarrones horneados en el molde.

Limpia las espinacas, pícalas y añádelas a la crema reservada en el vaso batidor. Tritura con la batidora eléctrica y vierte la crema al otro bol de macarrones. Mezcla bien y reserva los macarrones con la crema de espinacas.

Pela y pica las cebollas y dóralas en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Pica el jamón, añádelo y rehógalo. Retira el exceso de aceite y coloca el salteado encima de los macarrones horneados. Sobre el jamón y la cebolla, coloca los macarrones con la salsa de espinacas. Añade el queso rallado y hornea todo a 180 ºC durante 20-25 minutos.

Retira el papel de horno y corta el pastel en porciones como si fuera una tarta. Sirve en un plato una ración de pastel y decora con una ramita de perejil.

TALLARINES CON VERDURAS Y MAYONESA DE AJO Y SOJA

Ingredientes (4 p.)

300 g de tallarines
200 g de judías verdes
12 ajos tiernos
3 zanahorias
1 calabacín
1 pimiento verde
1 cebolleta
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Para la mayonesa de ajo y soja:

1 huevo
½ diente de ajo

un chorrito de salsa de soja
200 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Corta el pimiento verde y la cebolleta en juliana fina. Ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite durante unos 6-8 minutos aproximadamente. Sazona y reserva en la sartén caliente.

Limpia las judías verdes y córtalas en juliana fina. Corta los ajos tiernos en juliana fina. Con ayuda de un pelador, saca cintas del calabacín. Pela las zanahorias y saca más cintas. Escalda todo durante 2 minutos en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal. Retira las verduras y escúrrelas.

Pon a calentar la cazuela con el agua resultante de escaldar las verduras. Agrega los tallarines y cuécelos durante el tiempo que indique el paquete. Escúrrelos y añádelos a la sartén de la verdura pochada. Cocina unos instantes para que se mezclen los sabores. Apaga el fuego y salpimienta. Reserva.

Para la mayonesa, pica el ajo pelado y colócalo en el vaso batidor. Añade el huevo, un chorrito de vinagre, el aceite, una pizca de sal y la soja. Introduce el brazo de la batidora eléctrica hasta el fondo y tritura. Cuando empiece a ligar, mueve la batidora, poco a poco, de arriba abajo.

Sirve los tallarines y acompáñalos con las verduras escaldadas y con la mayonesa de ajo y soja. Decora los platos con unas hojas de perejil.

PIZZAS DE ESPINACAS Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

500 g de espinacas
400 g de queso suave
7 tomates
aceite de oliva virgen extra
orégano
sal
perejil

Para la masa:

500 g de harina
200 ml de agua
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Para hacer la base de las *pizzas*, mezcla 400 gramos de harina con una pizca de sal. Añade el aceite y el agua poco a poco y amasa bien, hasta obtener una masa homogénea y compacta. Resérvala.

Pela los tomates, córtalos en dados y ponlos en un colador para escurrir la mayor parte del agua. Saltéalos en una sartén grande con un buen chorro de aceite. Sazona, añade un poco de orégano y mezcla bien. Reserva.

Pica las espinacas y saltéalas en otra sartén con un chorrito de aceite. Sazona y reserva.

Enharina una superficie plana con un poco de harina, divide la masa de *pizza* en 4 porciones y estíralas con un rodillo. Reparte el tomate sobre las 4 bases. Haz lo mismo con las espinacas. Corta el queso en trocitos y añádelos. Espolvorea la placa de horno con otro poco de harina (para que no se peguen) y hornea las *pizzas* durante 20 minutos a 200 ºC.

Sirve una *pizza* por comensal y decora con unas hojas de perejil.

PIZZA CON HUEVO FRITO Y RÚCULA

Ingredientes (4 p.)

4 huevos
150 g de queso *mozzarella*
80 g de rúcula
8 tomates en rama
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
vinagre
perejil
azúcar
sal

Para la masa:

400 g de harina + 50 g para estirar
180 ml de líquido (caldo del tomate + agua)
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 pizca de sal

Elaboración

Pela y pica los tomates y ponlos a escurrir en un colador. Reserva el caldo resultante.

Pela y pica los dientes de ajo y rehógalos en una sartén con un chorrito de aceite. Antes de que cojan color, agrega los tomates picados. Añade una pizca de sal y una pizca de azúcar y cocínalos durante unos 20 minutos. Pasa los tomates por el pasapurés y reserva la salsa.

Para hacer la base de las *pizzas*, mezcla el caldo del tomate con agua (180 ml de líquido) y colócalo en un bol, añade 400 gramos de harina y la sal. Incorpora el aceite y amasa bien hasta obtener una masa homogénea y compacta. Deja que repose durante 15 minutos.

Enharina una superficie plana con un poco de harina, divide la masa de *pizza* en 4 porciones y estíralas con un rodillo hasta dejarlas finitas (para que salgan todas iguales, puedes utilizar un plato como molde y cortar con un cuchillo el

sobrante). Colócalas sobre una placa de horno cubierta con papel de hornear. Cúbrelas con la salsa de tomate, coloca encima unos trocitos de *mozzarella* y hornéalas a 200 ºC durante 12-15 minutos.

Fríe los huevos y colócalos sobre las *pizzas*. Sazona.

Lava bien la rúcula y colócala en un bol. Alíñala con aceite, vinagre y sal.

Sirve las *pizzas* y acompáñalas con la rúcula. Espolvorea la yema del huevo con perejil picado o decora con una hojita de perejil.

MINIPIZZAS DE GAMBAS, ALMEJAS Y CHAMPIÑONES

Ingredientes (4 p.)

8 masas para *minipizzas*
40 gambas
16 almejas
150 g de champiñones
12 tomates
1 cebolla
4 dientes de ajo
unas hojas de albahaca fresca
aceite de oliva virgen extra
azúcar
sal
perejil

Elaboración

Para la salsa de tomate, pela y pica los dientes de ajo y ponlos a dorar en una cazuela con un chorrito de aceite. Pica la cebolla e incorpórala. Trocea los tomates y añádelos. Echa una pizca de sal y otra de azúcar y cocínalos durante 25-30 minutos. Pasa por el pasapurés y reserva la salsa.

Pon las hojas de albahaca en un vaso batidor, mezcla con unas cucharadas de aceite y tritura con la batidora eléctrica. Reserva.

Limpia y lamina los champiñones y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Sazónalos y resérvalos.

Calienta las almejas en una cazuelita con un chorrito de aceite. Coloca la tapa y, cuando se abran, reserva la carne.

Coloca las masas para *minipizzas* sobre la placa del horno. Úntalas con el aceite de albahaca cubriendo bien la superficie. Coloca encima una cucharada de salsa de tomate. Pon 5 gambas peladas encima de cada base. Sobre 4 de ellas, reparte las almejas, y sobre las otras 4, los champiñones. Vierte una gotita de aceite de albahaca por encima de cada una y hornéalas durante 12 minutos a 250 ºC.

Sirve dos *minipizzas* por comensal y decora con una ramita de perejil.

TALLARINES CON CHAMPIÑONES, PASAS, BEICON Y GAMBAS

Ingredientes (4 p.)

300 g de champiñones (laminados)
50 g de pasas
4 lonchas de beicon
24 gambas
200 ml de nata
200 ml de vino blanco
4 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Para la pasta:

300 g de harina de trigo
3 huevos
aceite de oliva virgen extra
1 pizca de sal
harina (para estirar)

Elaboración

Para la pasta, pon en un bol la harina, los huevos, la sal y un chorrito de aceite. Mezcla bien. Cuando coja un poco de forma, sigue amasando con las manos. Haz una bola compacta y deja que repose durante 15 minutos.

Transcurrido ese tiempo, espolvorea con harina una superficie lisa y estira la masa (con máquina o rodillo) hasta que esté bien fina. Córtala (con máquina o cuchillo) y suelta la pasta con los dedos. Deja que se seque bien durante 10 minutos (colgada en palos de madera). Cuécela durante 2 minutos en una cazuela con agua hirviendo con una pizca de sal. Escurre y reserva.

Pon las pasas a remojo en agua. Deja que se hidraten bien, escúrrelas y resérvalas.

Para la salsa, pica los ajos finamente y rehógalos en una sartén con aceite. Antes de que cojan color, agrega el beicon cortado en dados, los champiñones y las pasas. Salpimienta. Saltea durante unos 6 minutos.

Incorpora las gambas, el vino y la nata. Deja reducir y añade un poco de perejil picado. Mezcla el salteado con la pasta y sirve. Decora con unas hojas de perejil.

AREPAS VENEZOLANAS

Ingredientes (4 p.)

1 taza de harina de maíz precocida
1 ½ taza de agua
1 pechuga de pollo
1 aguacate
½ cebolla roja
1 diente de ajo pequeño
3-4 cucharadas de mayonesa
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Coloca la harina en un bol, añade el agua templada y salpimienta. Trabaja la masa con las manos y deja reposar durante unos 20 minutos.

Coge pequeñas porciones de masa del tamaño de un huevo pequeño. Redondéalas y aplástalas hasta que tengan el espesor de la yema de un dedo. Dóralas a fuego suave durante 3-4 minutos por cada lado en una sartén con unas gotas de aceite. Pásalas a una bandeja de horno y hornéalas a 180 ºC durante 15 minutos más.

Retira las grasitas de la pechuga de pollo y cuécela en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15-20 minutos. Escúrrela. Deshilacha la carne con las manos y colócala en un bol.

Pela la cebolla y el ajo, pícalos finamente y añádelos al bol. Mézclalos con la mayonesa. Abre el aguacate, saca la pulpa, aplástala con un tenedor y añádela. Mezcla bien todo.

Con un cuchillo de sierra, abre las arepas por un lateral (sin abrirlas del todo). Rellénalas y sirve. Decora con una ramita de perejil.

PASTA CON MORCILLA, SALSA DE MAÍZ Y HUEVO ESCALFADO

Ingredientes (4 p.)

400 g de pasta fresca (*tagliatelle*)
1 morcilla de verduras
4 huevos
40 g de maíz tostado
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Para la salsa de maíz:

300 g de maíz dulce
300 ml de nata
300 ml de leche
sal

Elaboración

Para la salsa de maíz, hierve la nata con la leche y el maíz dulce durante 5 minutos. Tritura, cuela, sazona y reserva.

Coloca la morcilla en un recipiente apto para el horno, riégala con un chorrito de aceite y hornéala a 190 ºC durante 20 minutos. Retírale la piel y deshaz su interior. Pasa la carne a una cazuela amplia y plana. Agrega la salsa de maíz y mezcla bien.

Calienta abundante agua con una cucharadita de sal en una cazuela grande. Cuando empiece a hervir, agrega los *tagliatelle*. Cuécelos durante 2-4 minutos. Escúrrelos y añádelos a la cazuela de la salsa (morcilla y maíz). Mezcla bien. Salpimienta y añade un poco de perejil picado.

Corta 4 trozos grandes de film transparente y extiéndelos sobre 4 recipientes marcando bien el interior. Úntalos con aceite y casca un huevo encima de

cada uno. Átalos con una cuerda de cocina. Cuécelos durante 3-4 minutos en una cazuela con abundante agua. Retira los films.

Sirve la pasta con los huevos y sazónalos. Salpica los platos con un poco de maíz tostado machacado. Decora con una hojita de perejil.

TALLARINES CON VERDURAS Y SARDINA VIEJA

Ingredientes (4 p.)

- 350 g de tallarines
- 1 calabacín
- 200 g de setas shitake
- 4 dientes de ajo
- 2 sardinas viejas
- 750 ml de salsa de tomate
- aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- orégano
- mejorana
- albahaca
- pimienta
- sal

Elaboración

Envuelve las sardinas en papel de horno y dales unos golpes. Desenvuélvelas y, con ayuda de una puntilla, elimínales la piel, las espinas y las tripas. Córtalas en trozos pequeños, colócalas en un bol y cúbrelas con aceite. Lamina 2 ajos y añádelos. Deja macerar de un día para otro.

Pon la salsa de tomate en una cazuela, sazónala y agrega el orégano, la mejorana, el laurel y la albahaca. Cocínala durante unos 10-15 minutos a fuego suave para que absorba los aromas y reduzca un poco. Retira la albahaca y el laurel. Reserva la salsa.

Pela los otros 2 dientes de ajo y pícalos. Corta el calabacín y las setas en dados. Saltea las verduras en el wok con un poco de aceite. Sazona.

Pon abundante agua a calentar. Cuando empiece a hervir, sálala e introduce los tallarines. Cuécelos durante 10-12 minutos y añádelos al wok junto con las sardinas (sin ajos ni aceite). Salpimienta. Sirve la salsa de tomate en el fondo del plato y encima los tallarines con sardina.

TALLARINES CON VERDURAS Y SALSA PESTO

Ingredientes (4 p.)

300 g de tallarines
1 calabacín
20 tomates cherry
4 tomates secos en aceite
50 g de queso parmesano
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la salsa pesto:

30 g de piñones
30 g de hojas de albahaca
1 diente de ajo pequeño
aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Calienta los piñones en una sartén. Colócalos en el vaso batidor y agrega el ajo pelado y troceado, las hojas de albahaca y una buena cantidad de aceite. Sazona y tritura todo bien. Reserva el pesto.

Pon abundante agua a cocer y cuando empiece a hervir, agrega un puñadito de sal y los tallarines. Cuécelos durante el tiempo que indique el paquete. Escúrrelos.

Pon un chorrito de aceite en una sartén. Añade los tomates secos bien picaditos y el calabacín picado y con piel. Saltéalos. Incorpora los tomates cherry cortados por la mitad y saltéalos. Añade los tallarines.

Agrega el pesto y mezcla bien. Sirve y ralla encima el queso parmesano. Decora con perejil.

CANELONES RELLENOS DE CALABAZA Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

- 20 láminas de canelón
- 400 g de calabaza
- 250 g de queso ricota
- 1 cebolleta
- 1 calabacín
- 50 g de pasas
- 4 tomates
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de vino blanco
- 80 g de queso parmesano
- 2 ramas de romero
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil

Elaboración

Pon abundante agua a calentar en una cazuela. Agrega una pizca de sal y una rama de romero. Cuando empiece a hervir, añade los canelones y cuécelos el tiempo que indique el paquete. Escúrrelos y extiéndelos sobre un paño de cocina limpio y seco.

Pica la cebolleta finamente y ponla a pochar en una sartén con aceite. Cuando coja un poco de color, pica la calabaza (sin piel) y el calabacín, añádelos y sazona. Cuando las hortalizas empiecen a deshacerse, pásalas a un bol. Deja

que se templen y mézclalas con las pasas remojadas y el queso ricota. Rellena los canelones con la farsa y colócalos en una fuente grande apta para el horno.

Pela los tomates y colócalos en una jarra. Agrega los dientes de ajo y el vino. Tritura y pasa la mezcla a una sartén con aceite. Cocina la salsa a fuego suave durante 15 minutos. Tritura 3 cucharadas de aceite con la otra rama de romero. Cuélalo sobre la salsa y mezcla bien.

Cubre los canelones con la salsa, ralla encima el queso parmesano y gratínalos en el horno. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

FIDEUÁ CON COSTILLA DE CERDO

Ingredientes (4 p.)

400 g de fideos para fideuá (huecos)

900 g de costilla de cerdo
2 cebolletas
1 pastilla de caldo de pollo
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Para hacer el caldo, corta la parte verde de las cebolletas y ponlas a cocer en una cazuela con agua (1.500 ml aproximadamente). Agrega unas ramas de perejil y la pastilla de caldo de pollo. Cuece todo durante 10-12 minutos. Cuela y reserva.

Retira la capa exterior de las cebolletas y pícalas finamente. Rehógalas en una tartera con un chorrito de aceite. Corta la costilla en tiritas, salpimiéntalas y añádelas a la tartera. Rehoga todo bien hasta que se doren.

Incorpora el fideo y fríelo un poco.

Vierte el caldo, pon a punto de sal y cocina los fideos hasta que estén hechos (7-9 minutos). Sirve y espolvorea con perejil picado.

CANELONES RELLENOS DE PAVO Y ESPÁRRAGOS VERDES

Ingredientes (4 p.)

20 láminas de canelón
10 lonchas de pechuga de pavo
12 espárragos verdes
150 g de *mousse* de ave
500 ml de leche
50 g de harina
100 g de queso rallado
aceite de oliva virgen extra
perejil
nuez moscada
sal

Elaboración

Pon abundante agua a cocer y sazónala. Cuando empiece a hervir, agrega los canelones y cuécelos durante 8-10 minutos. Escúrrelos y extiéndelos sobre un paño de cocina limpio.

Retira la parte inferior de los espárragos. Córtalos en cilindros pequeños y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Resérvalos.

Pon un poco de aceite en una cazuela. Agrega la harina y rehógala un poco. Vierte la leche poco a poco sin dejar de remover para que no se formen grumos. Añade la *mousse* de ave, una pizca de sal y un poco de nuez moscada. Incorpora los espárragos, espolvorea con un poco de perejil picado y cocina la bechamel durante 5 minutos. Pásala a un recipiente y deja que se enfríe.

Corta las lonchas de pavo del tamaño de los canelones y pon un trozo sobre cada uno. Rellénalos con la bechamel de espárragos, colócalos en una fuente, espolvoréalos con el queso rallado y gratínalos un poco. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

MACARRONES CON BEICON, ESPINACAS Y SALSA MORNAY

Ingredientes (4 p.)

400 g de macarrones
500 g de espinacas
3 dientes de ajo
6 lonchas de beicon
40 g de avellanas
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la salsa Mornay:

40 g de harina
600 ml de leche
2 yemas de huevo
50 ml de nata
60 g de queso emmental rallado
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pon abundante agua a hervir en una cazuela grande. Cuando empiece a hervir, agrega la sal y los macarrones y cuece durante 8-10 minutos. Escúrrelos y refréscalos.

Lamina los dientes de ajo y corta el beicon en dados. Dóralos en el wok con un chorrito de aceite. Agrega las espinacas, sazónalas y saltéalas. Incorpora la pasta y saltea todo de nuevo.

Rehoga la harina en una cazuela con un chorrito de aceite. Vierte la leche poco a poco, sazona y cocina sin dejar de remover por lo menos durante 5 minutos. Espolvorea con perejil picado. Incorpora el queso. Mezcla en un bol la nata con las yemas de huevo e incorpora la mezcla a la bechamel. Cocínala a fuego suave durante 1 minuto sin dejar de batir.

Reparte la pasta en 4 recipientes aptos para el horno y nápalos con la salsa Mornay. Pica las avellanas, espolvorea los recipientes con ellas y gratínalos. Sirve.

ESPIRALES DE COLORES CON CONEJO

Ingredientes (4 p.)

300 g de espirales de colores
4 muslos de conejo
1 calabacín
6 rabanitos
1 puerro
1 cebolla
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Para la salsa:

1 cebolleta
1 manzana rallada
15 g de harina
100 ml de leche de coco
300 ml de caldo de conejo
200 ml de salsa de tomate
1 diente de ajo
¼ de cucharadita de ralladura de naranja
aceite de oliva virgen extra
2 cucharaditas de *curry* en polvo
sal

Elaboración

Corta la carne de conejo, separándola de los huesos, y resérvala. Pica los ajos, la cebolla y el puerro, pon a calentar un poco de aceite en la olla y agrégalos junto con los huesos. Dora todo bien. Cubre con agua (no mucha, porque queremos hacer un caldo concentrado). Sazona, tapa y cuece todo durante 10-12 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Para la salsa, pon a calentar un par de cucharadas de aceite en una cazuela. Pica la cebolleta finamente, incorpórala y rehógala un poco. Sazona y añade la harina. Rehoga y ralla encima la manzana. Añade el caldo de conejo, la salsa de tomate, la leche de coco y el *curry*. Mezcla todo bien, tapa y cocina la salsa durante 10 minutos. Añade el ajo majado y la ralladura de naranja. Reserva la salsa.

Pon abundante agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, sazónala. Agrega la pasta y cuécela durante 10-12 minutos.

Corta los rabanitos en lonchitas y el calabacín en cuartos de luna. Saltea todo en una sartén con un chorrito de aceite durante 5 minutos aproximadamente.

Corta el conejo en trozos de bocado, salpimiéntalos y cocínalos a fuego fuerte en una cazuela con un poco de aceite. Agrega la verdura, la pasta y la salsa. Mezcla bien. Sirve y adorna con perejil picado.

CANELONES DE RAPE CON VERDURAS

Ingredientes (4 p.)

20 láminas de canelón
400 g de rape (limpio)
2 puerros
2 zanahorias
60 g de harina
700 ml de leche
1 lima
80 g de queso
aceite de oliva virgen extra
eneldo
sal
perejil

Elaboración

Pon agua a calentar en una cazuela amplia y baja. Cuando empiece a hervir, sazónala y agrega las láminas de canelón. Cuécelas el tiempo que indique el paquete. Retíralas y escúrrelas sobre un paño de cocina limpio.

Limpia los puerros, pela las zanahorias, pícalos finamente y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite.

Corta el pescado en trocitos de 1 centímetro aproximadamente y añádelos a la sartén. Sazona. Saltéalos y retíralos a un plato para que se atemperen.

Rehoga la harina en una cazuela con un poco de aceite. Agrega la leche poco a poco sin dejar de remover. Sazona y cocina la bechamel durante 6-8 minutos sin dejar de remover. Agrega 3-4 cucharadas de la bechamel al relleno (reserva el resto) y mezcla bien.

Ralla un poco de la corteza de la lima sobre el resto de la bechamel. Pica el eneldo finamente e incorpóralo. Mezcla bien.

Rellena los canelones con la farsa y colócalos en una fuente grande. Cubre los canelones con la bechamel, ralla el queso encima y gratínalos en el horno hasta que se doren. Adorna con una ramita de perejil y sirve.

MACARRONES CON SALSA DE TOMATES SECOS

Ingredientes (4 p.)

400 g de macarrones
4 lonchas de queso
2 cucharadas de alcaparras
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la salsa de tomates secos:

100 g de tomates secos
4 tomates maduros
2 cucharadas de vinagre de Módena

40 g de piñones
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
orégano
sal

Elaboración

Corta 8 trozos de papel de hornear de un tamaño un poco más grande que el de las lonchas de queso. Coloca 4 sobre una placa de horno. Pon encima de cada trozo de papel una loncha de queso y unas alcaparras. Tapa cada loncha con otro trocito de papel y hornéalas a 180 ºC durante 15-20 minutos. Retíralas y colócalas sobre un rodillo para que cojan forma curva (como tejas). Deja que se enfríen.

Cuece los tomates secos durante 10 minutos en una cazuela con agua y el vinagre. Escúrrelos y colócalos en el vaso batidor. Agrega los piñones y el ajo. Vierte una buena cantidad de aceite y tritura. Reserva.

Pela los tomates maduros, córtalos en dados y rehógalos en una tartera con un chorro de aceite. Sazónalos. Agrega la salsa de tomates secos y el orégano. Mezcla bien y cocina todo a fuego suave unos minutos. Reserva la salsa.

Pon a calentar abundante agua en una cazuela grande. Cuando empiece a hervir, agrega los macarrones. Sazona y cuece durante 12 minutos. Escúrrelos y pásalos directamente a la salsa de tomate. Rocíalos con un chorrito de aceite.

Sirve y adorna con las tejas de queso y unas hojas de perejil.

FIDEUÁ DE LANGOSTINOS

Ingredientes (4 p.)

300 g de fideos para fideuá (huecos)
16 langostinos

2 nécoras
1 cebolla
1 diente de ajo
1 pimiento entreverado
1 tomate
1 cebolleta
12 ajos frescos
50 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pela los cuerpos de los langostinos (deja las cabezas sin pelar y unidas a los cuerpos). Reserva los langostinos y las cáscaras de los cuerpos por separado.

Para hacer el caldo, pela y trocea la cebolla y el ajo y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando cojan un poco de color, añade las cáscaras de los langostinos y las nécoras troceadas. Rehoga todo durante 7-8 minutos. Vierte abundante agua, sazona y cuece todo durante 20 minutos aproximadamente. Cuela y reserva.

Pela el pimiento, el tomate y la cebolleta y pícalos. Pica también los ajos frescos. Reserva.

Sazona los langostinos y dóralos en una paella con un chorrito de aceite. Retíralos a un plato y resérvalos. Añade la cebolleta, el pimiento y el tomate a la paella, sazona y rehoga durante 10-12 minutos. Vierte el vino blanco y dale un hervor. Añade los fideos y cúbrelos con el caldo. Cocínalos durante 10 minutos. Coloca encima los langostinos y decora con unas ramitas de perejil. Deja reposar unos minutos y sirve.

PIZZA DE ESPINACAS Y CHORIZO

Ingredientes (4 p.)

200 g de espinacas
150 g de chorizo
400 ml de salsa de tomate
200 g de queso *mozzarella*
10 dátiles
10 aceitunas negras
10 aceitunas verdes
aceite de oliva virgen extra
perejil

Para la masa:

350 g de harina + 50 para estirar
200 ml de agua
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
20 g de levadura
sal

Elaboración

Pon 350 gramos de harina en un bol y añade la sal. Haz un hueco en el centro y agrega el agua, el aceite y la levadura. Sazona y amasa todo bien hasta obtener una masa homogénea y compacta que no se pegue en las manos. Deja que la masa repose durante 30 minutos.

Divide la masa en 2 trozos. Espolvorea con harina una superficie lisa y coloca encima una porción de masa. Trabájala un poco y estírala con ayuda del rodillo hasta que quede a tu gusto. Repite el proceso con el otro trozo de masa.

Coloca las masas sobre 2 bandejas de horno cubiertas con papel de hornear. Cubre las masas con la salsa de tomate.

Retira el hueso a los dátiles, trocéalos y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Incorpora las espinacas y saltea el conjunto. Reparte los

dátiles con las espinacas sobre las 2 *pizzas* y distribuye encima el queso cortado en dados. Añade el chorizo y las aceitunas troceadas.

Hornéalas a 180 ºC durante 25 minutos aproximadamente. Decora con una ramita de perejil y sirve.

PASTA VERDE PICANTE CON SALMÓN

Ingredientes (4 p.)

300 g de salmón (limpio sin espinas)
2 pimientos morrones (amarillos)
2 dientes de ajo
1 cucharada de salsa picante
1 lima
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Para la pasta:

400 g de harina
100 g de puré de espinacas
3 huevos
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de sal

Elaboración

Coloca los pimientos sobre la placa del horno. Riégalos con un chorrito de aceite y sálalos. Hornéalos a 200 ºC durante 30-40 minutos. Pélalos, córtalos en tiras y resérvalos.

Mezcla en un bol la harina con los huevos, el aceite, el puré de espinacas y la sal. Amasa todo durante unos 5-6 minutos y envuelve la masa en film transparente. Deja que repose durante 30 minutos.

Forma bolas con la masa. Espolvoréalas con harina y estíralas (máquina o rodillo) hasta que queden bien finas. Córtalas en tiras finas y deja que se

sequen.

Pela los ajos, pícalos finamente y ponlos a dorar en una sartén con aceite. Agrega el salmón cortado en dados y saltéalo brevemente. Salpimienta e incorpora la salsa picante.

Pon agua a calentar con una pizca de sal. Agrega la pasta y cuécela durante 2-3 minutos. Escúrrela y añádela a la sartén del salmón. Saltea brevemente.

Ralla encima un poco de la cáscara de la lima. Sirve y adorna los platos

MACARRONES CON POLLO AL *CURRY*

Ingredientes (6 p.)

400 g de macarrones
400 g de cintas de pollo
2 cebolletas
3 dientes de ajo
1 zanahoria
1 manzana
1 cucharada de harina
aceite de oliva virgen extra
perejil
1 cucharada de *curry*
pimienta
sal
8 nueces (para decorar)

Elaboración

Pon abundante agua a calentar en una cazuela grande. Sazona y, cuando empiece a hervir, agrega los macarrones. Cuécelos durante el tiempo que indique el paquete.

Pela 2 dientes de ajo, la zanahoria y las cebolletas y pícalo todo finamente. Ponlos a pochar en otra cazuela con un chorrito de aceite. Sazona y deja que se doren un poco.

Añade la harina, rehógala un poco e incorpora el *curry* y 500 mililitros de agua. Deja que reduzca un poco. Agrega los macarrones escurridos. Pela y ralla la manzana e incorpórala. Mezcla bien.

Salpimienta las cintas de pollo y saltéalas en una sartén con un chorrito de aceite y el otro ajo pelado y bien picado. Añade perejil picado. Pásalas a la cazuela y mezcla. Sirve y adorna con las nueces y con una hojita de perejil.

ESPAGUETIS CON PAVO Y SETAS

Ingredientes (4 p.)

320 g de espaguetis
400 g de pechuga de pavo
250 g de setas
12 ajos frescos
2 puerros
300 g de calabaza
400 ml de leche
15 g de harina
75 g de queso
1 pastilla de caldo de pollo
aceite de oliva virgen extra
albahaca
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pon agua a calentar en una cazuela grande. Cuando empiece a hervir, agrega 1 pastilla de caldo de pollo. Cuando se disuelva, añade los espaguetis y cuécelos el tiempo que indique el paquete. Escúrrelos y repártelos en 4 recipientes aptos para el horno.

Limpia bien los puerros y los ajos frescos y pícalos. Ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Corta las setas en daditos y añádelos. Pela la calabaza, córtala en dados y agrégala. Sazona y rehoga todo bien.

Corta la pechuga de pavo en dados, salpimiéntalos y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Mezcla el pavo con las hortalizas. Reparte en los recipientes.

Pon la harina a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Cocínala un poco. Vierte la leche poco a poco, salpimienta y cocina durante 5-6 minutos sin dejar de remover. Pica la albahaca finamente y mézclala con la bechamel.

Cubre los espaguetis con la bechamel, ralla el queso encima y gratínalos en el horno. Sirve y decora con una hojita de perejil.

MACARRONES CON SALMÓN

Ingredientes (4 p.)

400 g de macarrones
200 g de salmón fresco
100 g de salmón ahumado
4 chalotas
20 g de mantequilla
50 ml de *brandy*
200 ml de nata
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta negra
sal

Elaboración

Pon abundante agua a calentar en una cazuela grande. Cuando empiece a hervir, sazona el agua y agrega los macarrones. Cuécelos durante 12-14 minutos. Escúrrelos y resérvalos. Reserva también un poco del agua de la cocción.

Pela las chalotas, córtalas en daditos y rehógalas en una tartera con un chorrito de aceite y la mantequilla. Sazona.

Corta el salmón fresco en daditos, salpimiéntalos y añádelos a la tartera. Sube el fuego y saltéalos brevemente. Vierte el *brandy* y flambea.

Cuando se apague la llama, agrega los macarrones escurridos. Vierte la nata. Pica el salmón ahumado finamente y añádelo. Cocina todo junto durante 2-3 minutos. Espolvorea con perejil picado y sirve.

LASAÑA DE CALABACÍN, CHAMPIÑONES Y JAMÓN

Ingredientes (6 p.)

12 láminas de lasaña
2 calabacines
500 g de champiñones
150 g de jamón serrano
2 cebolletas
75 g de harina
1 l de leche
100 g de queso rallado
aceite de oliva virgen extra
tomillo seco
sal
perejil

Elaboración

Pon a calentar abundante agua en una cazuela grande. Cuando empiece a hervir, sazona y agrega las láminas de lasaña. Cuécelas durante 10-12 minutos y escúrrelas sobre un paño de cocina limpio y seco. Resérvalas.

Pela las cebolletas, córtalas en daditos y ponlas a rehogar en una sartén con un chorrito de aceite. Corta los calabacines y los champiñones de la misma manera y agrégalos. Rehoga las verduras hasta que se pochen bien. Sazona y añade el tomillo. Corta el jamón en daditos e incorpóralo.

Pon a calentar el aceite en una cazuela, agrega la harina y rehógala un poco. Vierte la leche, sazona y cocina sin dejar de remover durante 5-6 minutos.

Añade un poco de bechamel a la farsa. Monta la lasaña alternando láminas de lasaña con el relleno. Finalmente, cubre la lasaña con la bechamel, espolvorea la superficie con el queso rallado y gratínala en el horno hasta que se dore. Adorna con unas hojas de perejil. Sirve.

PASTA FRESCA CON JAMÓN, CALABACÍN Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

- 300 g de jamón cocido

1 calabacín
100 g de queso parmesano
1 tomate
aceite de oliva virgen extra
orégano
sal

Para la pasta:

300 g de harina
3 huevos
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Lava el calabacín, córtalo en cuartos de luna y saltéalo en el wok (o en una sartén) con un chorrito de aceite.

Sazona y ralla el tomate encima. Rehógalo brevemente. Corta el jamón en daditos y agrégalos. Espolvorea con orégano y mezcla bien. Reserva la salsa.

Para hacer la pasta fresca, mezcla en un bol la harina, los huevos, una pizca de sal y el aceite. Mezcla primero con la varilla y luego amasa con las manos hasta conseguir una masa homogénea. (Si queda pegajosa, añade un poco más de harina hasta conseguir la consistencia deseada.) Déjala reposar durante 30 minutos en el frigorífico envuelta en film transparente.

Enharina y corta la masa en porciones. Redondéalas y estíralas con la máquina hasta que quede muy fina. Seguidamente, pásala por el cortador de tallarines y ponla a secar durante 10 minutos.

Pon a hervir abundante agua en una cazuela grande, sazona y cuece la pasta durante 2 minutos. Escúrrela y colócala en una fuente. Añade la salsa y mezcla bien. Espolvorea con el queso rallado y sirve.

MACARRONES CON TOMATE Y PAVO CURADO

Ingredientes (4 p.)

400 g de macarrones
80 g de jamón curado de pavo
1 kg de tomate
4 dientes de ajo
1 cebolla
1 pimiento verde
1 calabacín
20 ajos frescos
150 g de queso emmental
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Corta los ajos, la cebolla y el pimiento verde en dados. Ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite hasta que cojan un poco de color. Sazona. Pica los tomates y añádelos. Cocínalos a fuego no muy fuerte durante 35 minutos. Pásalos por el pasapurés y reserva la salsa.

Pon abundante agua a calentar con una pizca de sal. Cuando empiece a hervir, agrega los macarrones. Cuécelos durante 10-12 minutos (o el tiempo que indique el paquete).

Corta el calabacín en daditos y ponlos a rehogar en una tartera con un chorrito de aceite. Corta los ajos frescos en cilindros y añádelos. Sazona y rehoga todo bien.

Corta el jamón de pavo en daditos y agrégalos. Añade también la salsa de tomate, los macarrones escurridos y la mitad del queso. Mezcla todo bien y reparte los macarrones en 4 recipientes aptos para el horno. Espolvoréalos con el resto del queso y gratínalos. Adorna con unas hojas de perejil y sirve.

FIDEOS CON CABALLA EN TOMATE

Ingredientes (4 p.)

250 g de fideos gruesos (n.º 4)
4 caballas (o verdel)

2 cebolletas
1 pimiento verde
3 tomates
50 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
6 hojas de hierbabuena
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Corta las cabezas de las caballas y saca los lomos (resérvalos). Pon las cabezas y las espinas en una cazuela. Agrega unas hojas de perejil y los tallos de las cebolletas. Cubre con abundante agua, sazona y cuece todo durante 15 minutos. Cuela el caldo y resérvalo.

Corta las cebolletas y el pimiento en daditos. Ponlos a pochar en una tartera con un chorrito de aceite. Sazona y rehógalos durante 10 minutos. Ralla el tomate y añádelo junto con la hoja de laurel y el vino blanco. Cocina todo durante 10 minutos.

Añade los fideos y dales unas vueltas. Vierte el caldo y cocina los fideos durante 8 minutos. Salpimienta los trozos de caballa, añádelos y cocínalos durante 4 minutos más. Espolvorea con la hierbabuena picadita, deja reposar unos minutos y sirve.

RAVIOLIS DE CALABAZA, JAMÓN Y RICOTA

Ingredientes (4 p.)

24 láminas de pasta *wonton* para raviolis
125 g de calabaza
50 g de lonchas finas de jamón serrano
80 g de queso ricota
4 nueces
1 diente de ajo

75 g de queso parmesano
aceite de oliva virgen extra
orégano
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela la calabaza, córtala en dados y saltéala en una sartén con un poco de aceite, sazónala, tápala, baja el fuego y cocínala hasta que se ablande. Aplástala con un tenedor y resérvala.

Pica las lonchas de jamón finamente y fríelas en una sartén con un chorrito de aceite. Escurre y reserva.

Pela las nueces y tuéstalas en una sartén sin aceite. Retíralas y machácalas un poco en el mortero.

Mezcla en un bol la calabaza con el jamón, las nueces, el queso ricota y un poco de pimienta. Extiende 12 láminas de *wonton* y coloca una pequeña porción de calabaza y nueces en el centro de cada una. Unta los bordes con un poco de agua, coloca encima otra lámina de *wonton* y ciérralas presionando los bordes con los dedos.

Pon abundante agua a calentar en una tartera grande. Cuando empiece a hervir, sazónala y agrega los raviolis. Cuécelos durante 2-3 minutos. Cuando estén cocidos, subirán a la superficie. Retíralos a una fuente.

Calienta un chorrito de aceite en una sartén a fuego suave. Pela y pica el diente de ajo y añádelo junto con las hojas de orégano picaditas. Vierte el aceite sobre los raviolis y espolvoréalos con el queso parmesano. Decora con una ramita de perejil y sirve.

ESPAGUETIS CON PIMIENTOS ASADOS Y QUESO DE CABRA

Ingredientes (4 p.)

300 g de espaguetis

2 pimientos morrones rojos
2 pimientos morrones verdes
2 pimientos morrones amarillos
200 g de rulo de queso de cabra
4 dientes de ajo
1 trozo de guindilla
aceite de oliva virgen extra
azúcar
sal
perejil

Elaboración

Coloca los pimientos sobre una placa de horno, riégalos con un chorrito de aceite y sálalos. Ásalos a 180 ºC durante 35 minutos. Déjalos templar, pélalos y córtalos en tiras. Reserva.

Pon abundante agua en una cazuela y ponla a calentar. Cuando empiece a hervir, sazona y añade los espaguetis. Cuécelos durante 6 minutos. Escúrrelos y resérvalos.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y colócalos en una tartera con aceite. Agrega la guindilla y, cuando se doren un poco, añade los pimientos. Sazona, mezcla bien e incorpora los espaguetis. Saltéalos brevemente y repártelos en 4 platos.

Corta 4 lonchas (de 1 cm) de queso y pon una en cada plato. Espolvoréalas con un poco de azúcar y dóralas con el soplete. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

CANELONES DE CALABACÍN Y QUESO DE CABRA

Ingredientes (4 p.)

20 láminas de canelón
2 calabacines
100 g de queso de cabra curado (rallado)
2 cebolletas
50 g de aceitunas negras (sin hueso)
375 ml de leche evaporada
375 ml de leche
60 g de harina
aceite de oliva virgen extra
hierbas provenzales
sal
perejil

Elaboración

En una cazuela, pon abundante agua a calentar con una pizca de sal. Cuando el agua empiece a hervir, añade los canelones y cuécelos durante el tiempo que indique el paquete. Escúrrelos y colócalos sobre un paño de cocina limpio.

Pica las cebolletas finamente y ponlas a pochar en una sartén con un buen chorro de aceite. Corta los calabacines en daditos y agrégalos. Sazona, añade las hierbas provenzales y las aceitunas picaditas. Mezcla bien y reserva.

Para hacer la bechamel, pon un poco de aceite en una cazuela. Añade la harina y rehógala bien. Vierte las leches poco a poco y remueve bien hasta que queden perfectamente integradas. Sazona, incorpora la mitad del queso rallado y mezcla bien.

Agrega la mitad de la salsa bechamel a la sartén de los calabacines y mezcla bien. Deja enfriar, rellena los canelones con la farsa y colócalos en una bandeja apta para horno. Cúbrelos con el resto de la bechamel y espolvoréalos con el resto del queso. Hornéalos a 180 ºC durante 5 minutos. Sirve y decora con una hojita de perejil.

PIZZA PICANTE DE PAVO Y PIÑA

Ingredientes (4 p.)

125 g de pechuga de pavo
½ piña
400 ml de salsa de tomate
50 g de piñones
200 g de queso *mozzarella*
aceite de oliva virgen extra
orégano
1 guindilla cayena
sal
perejil

Para la masa:

300 g de harina + 50 g para estirar
125 ml de agua
25 ml de aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pon la salsa de tomate en una cazuelita. Agrega la guindilla y caliéntala durante 5 minutos para que la salsa quede picante. Deja que se enfríe.

Para hacer la masa, mezcla en un bol 300 gramos de harina, el agua, el aceite y una pizca de sal. Amasa bien hasta obtener una masa homogénea y compacta. Espolvorea la masa con un poco de harina y estírala hasta que quede bien fina. Cubre con ella la bandeja del horno forrada con papel de hornear.

Pela la piña, córtala en trozos de bocado y sazónalos. Pon un chorrito de aceite en una sartén y saltéalos.

Pon una sartén a calentar, agrega los piñones y tuéstalos un poco.

Cubre la masa con la salsa de tomate picante. Corta el pavo en tacos y colócalos encima. Agrega la piña salteada y la *mozzarella* cortada en dados. Hornéala a 200 ºC durante 15 minutos. Sácala y espolvoréala con el orégano y los piñones tostados. Adorna con una ramita de perejil y sirve.

EMPANADA DE GALLO CON PIMIENTO, PUERRO Y CEBOLLA

Ingredientes (6 p.)

2 masas para empanada
2 gallos
2 pimientos verdes
2 puerros
1 cebolla
1 pimiento morrón
4 dientes de ajo
1 huevo
100 ml de vino blanco
150 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela 2 dientes de ajo, lamínalos y ponlos a pochar en una cazuelita con aceite. Pela el pimiento rojo, pícalo y añádelo. Sazona, rehoga bien, vierte el vino blanco y el agua. Cocina durante 6-8 minutos. Tritura y reserva la salsa.

Corta en dados los otros 2 dientes de ajo, la cebolla, los pimientos verdes y los puerros. Sazónalos y ponlos a pochar en una sartén grande con aceite.

Corta la cabeza de los gallos y saca los filetes. Córtalos en dados pequeños y salpimiéntalos. Cuando la verdura esté bien pochada, agrega el gallo. Saltea el conjunto, escurre y deja templar.

Extiende la masa de empanada sobre la bandeja del horno forrada con papel de hornear. Rellénala con la farsa de gallo y verduras y cúbrela con otra masa de empanada. Ciérrala por los bordes haciéndole un repulgue (cierre). Pincela la superficie con huevo batido y hazle unos pequeños cortes superficiales con

unas tijeras. Hornéala a 180 ºC durante 25 minutos. Sirve la empanada y acompáñala con la salsa. Adorna con unas hojas de perejil.

HOJALDRES DE MARISCO CON SALSA HOLANDESA

Ingredientes (4 p.)

2 láminas de hojaldre
16 langostinos
1 mango
1 puerro
1 huevo
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la salsa holandesa:

200 g de mantequilla
3 yemas
1 cucharadita de zumo de limón
cebollino
sal

Elaboración

Corta el puerro en juliana fina y ponlo a rehogar en una sartén con un chorrito de aceite. Pela el mango, córtalo en tiras y añádelo. Saltea el conjunto. Pela los langostinos, córtalos en cuatro y agrégalos. Sazona y saltéalos brevemente.

Corta cada hojaldre en 4 rectángulos. Pon una pequeña porción del salteado en la parte central de cada rectángulo, unta los bordes con un poco de agua, tápalos con los otros 4 rectángulos y presiona los bordes para que queden unidos.

Bate un huevo y, con ayuda de un pincel, pinta la superficie de los hojaldres. Hornéalos a 180 ºC durante 18-20 minutos.

Funde la mantequilla y retira la espuma de la parte superior. Pon el zumo de limón y las yemas en un bol. Sazona. Móntalas con ayuda de una varilla eléctrica. Vierte poco a poco la mantequilla y sigue montando. Espolvorea con el cebollino picado. Mezcla. Sirve los hojaldres y acompáñalos con la salsa holandesa. Decora con unas ramitas de perejil.

LASAÑA DE ESPINACAS, PAVO Y CALABACÍN

Ingredientes (6 p.)

16 láminas de lasaña
250 g de espinacas
350 g de pechuga de pavo cocida
2 calabacines
1 cebolleta
2 dientes de ajo
750 ml de leche
60 g de harina
1 zanahoria
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pela y pica los ajos y la cebolleta. Ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Corta los calabacines en dados y añádelos. Pica las espinacas y agrégalas. Sazona e incorpora el pavo cortado en daditos. Reserva.

Pon abundante agua a calentar en una tartera. Sazona y, cuando empiece a hervir, añade las láminas de lasaña. Cuécelas el tiempo que indique el paquete. Escúrrelas sobre un paño de cocina limpio y seco.

Pon una capa de pasta en el fondo de una fuente apta para el horno. Cúbrela con una capa de verduras con pavo, otra capa de pasta, otra de verduras con pavo y, finalmente, otra de lasaña.

Pon un poco de aceite en una cazuela, agrega la harina y rehógala un poco. Vierte la leche poco a poco y cocina durante 6-8 minutos sin dejar de remover. Salpimienta, añade perejil picado y mezcla. Cubre la lasaña con la bechamel, ralla encima la zanahoria y gratínala en el horno durante 5-6 minutos. Decora con una ramita de perejil y sirve.

CANELONES DE MEJILLONES CON BECHAMEL DE CALABAZA

Ingredientes (4 p.)

20 láminas de canelón
1 kg de mejillones
1 cebolleta
2 dientes de ajo
2 pimientos verdes
1 tomate
75 ml de *txakoli*
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Para la bechamel de calabaza:

600 g de calabaza
60 g de harina
500 ml de leche evaporada
aceite de oliva virgen extra
nuez moscada
pimienta
sal

Elaboración

Pela la calabaza, trocéala y cuécela en una cazuela con agua y una pizca de sal. Escúrrela y tritúrala. Reserva el puré.

Pica finamente la cebolleta, los ajos y los pimientos y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite.

Pela el tomate, córtalo en daditos y añádelo. Sazona. Cocina las verduras durante unos 10 minutos.

Limpia los mejillones retirándoles las barbas y cualquier adherencia que puedan tener. Ponlos en una tartera, agrega el *txakoli* y cuécelos hasta que se

abran. Retira las cáscaras, pícalos finamente y añádelos a las verduras.

Pon abundante agua a calentar en una cazuela grande con una pizca de sal. Cuando empiece a hervir, añade los canelones de uno en uno. Cuécelos durante el tiempo que indique el paquete. Retíralos y escúrrelos sobre un paño de cocina limpio. Rellena los canelones y colócalos en una fuente apta para el horno.

Rehoga un poco la harina en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega la leche evaporada poco a poco. Ralla encima un poco de nuez moscada y salpimienta. Agrega el puré de calabaza, mezcla bien y cocina la bechamel durante 8-10 minutos a fuego suave sin dejar de remover.

Napa los canelones con la bechamel, espolvoréalos con un poco de perejil picado y gratínalos en el horno durante 4-5 minutos. Decora con una hojita de perejil.

FIDEOS CON COSTILLA Y MAYONESA DE AJO NEGRO

Ingredientes (6 p.)

400 g de fideos gruesos
400 g de costilla de cerdo
6 dientes de ajo
1 cebolleta
1 zanahoria
1 pimiento verde
aceite de oliva virgen extra
orégano
sal
perejil

Para la mayonesa de ajo negro:

1 huevo
200 ml de aceite de oliva virgen extra
3 dientes de ajo negro
vinagre

sal

Elaboración

Corta la costilla en trozos y ponla a cocer en la olla rápida con agua y una pizca de sal. Pela 2 dientes de ajo, aplástalos con el cuchillo y agrégalos. Coloca la tapa y cuece la costilla durante 6-8 minutos. Retira la costilla y resérvala.

Pela y aplasta otros 2 dientes de ajo y ponlos en una cazuela con agua y una pizca de sal. Corta el tallo de la cebolleta, trocéalo y agrégalo. Sazona y cuece los ingredientes durante 10 minutos. Cuela el caldo y resérvalo.

Pela los otros dos dientes de ajo, la cebolleta y la zanahoria. Corta en daditos los ajos, la cebolleta, el pimiento y la zanahoria y pon todo a pochar en una tartera con un chorrito de aceite. Cuando la verdura esté pochada, agrega la costilla para que se dore un poco. Añade el orégano y mezcla.

Tuesta los fideos en una sartén sin nada de aceite y agrégalos a la tartera. Cubre con el caldo y pon a punto de sal. Cocina durante 7-8 minutos.

Para la mayonesa, pon el aceite en un vaso batidor, agrega el huevo, los ajos negros, el vinagre y una pizca de sal. Tritura con la batidora eléctrica hasta que ligue.

Sirve los fideos con la costilla y acompáñalos con la mayonesa de ajo negro. Adorna con unas hojas de perejil.

ESPAGUETIS CON BRÓCOLI

Ingredientes (4 p.)

300 g de espaguetis
400 g de brócoli
4 dientes de ajo
60 g de queso parmesano
1 pastilla de caldo de pollo
aceite de oliva virgen extra
1 guindilla
sal

Elaboración

Lava el brócoli y rállalo en un bol.

Pela y lamina los ajos y rehógalos en una tartera con un chorrito de aceite. Agrega el brócoli rallado y unas rodajitas de guindilla. Sazona y saltea el conjunto durante 4-5 minutos.

Pon abundante agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, agrega la pastilla de caldo de pollo y los espaguetis. Cuécelos durante unos 10 minutos.

Retira los espaguetis y agrégalos a la tartera. Vierte un poco del agua resultante de cocer los espaguetis, mezcla bien y pasa todo a una fuente. Espolvoréalos con el queso rallado y sirve.

TALOS VARIADOS

Ingredientes (4 p.)

4 lonchas de jamón cocido
125 g de queso Idiazábal
200 g de *txistorra*
aceite de oliva virgen extra
perejil

Para la masa:

350 g de harina de maíz (para talos)
250 ml de agua
sal

Elaboración

Pon la harina en un recipiente amplio. Haz un hueco en el centro y añade una pizca de sal. Templa el agua y agrégala poco a poco al recipiente de la harina. Amasa hasta que quede una masa compacta y homogénea. Tápala con un paño de cocina limpio y déjala reposar en el frigorífico durante 30 minutos.

Haz 8 bolitas de masa y aplástalas con la mano hasta conseguir unas tortas finas. Calienta la plancha y cocina las tortas de maíz por los dos lados hasta

que se doren.

Corta lonchas pequeñas de queso y envuélvelas con las lonchas de jamón. Forra la placa del horno con papel de hornear y coloca encima las lonchas de jamón con queso. Caliéntalas en el horno a 180 ºC durante 4-5 minutos.

Corta la *txistorra* en trozos y fríelos en una sartén con un chorrito de aceite. Rellena la mitad de los talos con la *txistorra* y el resto con el jamón y el queso. Colócalos en la placa de horno forrada con papel de hornear y hornéalos a 180 ºC durante 4 minutos. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

MINIVOLOVANES DE CHAMPIÑONES CON SALSA HOLANDESA

Ingredientes (4 p.)

24 minivolovanes
24 champiñones
3 chalotas
50 ml de vino blanco
zumo de ½ limón
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Para la salsa holandesa:

100 g de mantequilla
2 yemas de huevo

Elaboración

Pica las chalotas y ponlas a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando se doren, vierte el vino y dale un hervor.

Retira la parte inferior de los champiñones. Enjuágalos y agrégalos a la sartén. Salpimienta, tapa y cocina durante 15 minutos. Espolvorea con perejil picado. Agrega el zumo de limón. Retira los champiñones y reserva el jugo.

Funde la mantequilla y deja que temple. Pon las yemas de huevo en un cuenco y bátelas con una batidora de varillas. Cuando empiecen a montar, añade poco a poco la mantequilla fundida (con cuidado de no echar el suero que queda en el fondo) y sigue montando sin dejar de batir hasta conseguir una crema fina. Añade el jugo reservado de los champiñones y sigue batiendo.

Rellena los minivolovanes con los champiñones, nápalos con la salsa holandesa y gratínalos en el horno. Sirve y decora con un poco de perejil.

TALLARINES A LA CARBONARA

Ingredientes (4 p.)

200 g de panceta fresca
3 yemas de huevo
100 g de queso parmesano
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta negra
perejil

Para la pasta:

300 g de harina
3 huevos
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Con ayuda de una batidora de varillas para amasar, mezcla en un bol la harina, los huevos, una pizca de sal y el aceite. Cuando empiece a formarse una bola, amásala a mano hasta conseguir una masa homogénea. (Si queda pegajosa, añade un poco de harina hasta conseguir la consistencia deseada.) Cúbrela con un paño de cocina limpio y déjala reposar durante una hora. Divide la masa en 6 trozos, redondéalos y estíralos con la máquina hasta que queden 6 láminas finas. Pasa las láminas por el cortador de tallarines.

Calienta un poco de aceite en una tartera. Corta la panceta en daditos, agrégalos y rehógalos un poco sin que lleguen a tostarse.

Pon a hervir abundante agua en una cazuela grande, sazónala y cuece los tallarines durante 2 minutos. Pasa los tallarines a la tartera de la panceta y mezcla (reserva un poco del caldo de cocer los tallarines).

Retira la tartera del fuego, vierte un poco de aceite y un poco del caldo reservado. Agrega también las yemas y remueve todo bien. Sirve en una

fuente y añade el queso rallado. Muele encima un poco de pimienta negra y adorna con unas hojas de perejil.

LASAÑA DE ALCACHOFAS CON JAMÓN

Ingredientes (4 p.)

12 láminas de lasaña
10 alcachofas
125 g de jamón serrano
700 ml de leche
60 g de harina
100 g de queso emmental
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
nuez moscada
sal
perejil

Elaboración

Pon abundante agua a calentar en una cazuela amplia y baja. Cuando empiece a hervir, sazona y agrega las láminas de lasaña. Cuécelas durante el tiempo que indique el paquete. Escúrrelas y extiéndelas sobre un paño de cocina limpio.

Pela las alcachofas, retirándoles las hojas externas y las puntas. Pon agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, agrega las alcachofas y sazona. Cuécelas durante 15 minutos. Escúrrelas y pícalas.

Pica el jamón finamente. Pela el diente de ajo, pícalo finamente y ponlo a rehogar con el jamón en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega las alcachofas y saltéalas durante 6-8 minutos.

Pon un chorrito de aceite a calentar en una cazuela. Agrega la harina y rehógala bien. Vierte la leche poco a poco y cocina la bechamel sin dejar de remover. Pon a punto de sal y ralla encima un poco de nuez moscada. Agrega un poco de la bechamel a las alcachofas con jamón. Mezcla.

Extiende una capa de láminas de lasaña en una bandeja apta para horno. Cúbrelas con una capa de la farsa de alcachofas. Repite el proceso dos veces más y termina con una capa de láminas de lasaña. Cubre con el resto de la bechamel y espolvoréala con el queso. Gratina hasta que se caliente la lasaña y se dore el queso. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

PIZZA GRANJERA

Ingredientes (4 p.)

4 huevos
250 ml de salsa de tomate
20 aceitunas negras
100 g de queso *mozzarella* rallado
20 tomates en aceite
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Para la masa:

500 g de harina + 50 para estirar
250 ml de agua fría
10 g de sal
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
7 g de levadura fresca de panadero
orégano

Elaboración

Desmenuza la levadura sobre un bol pequeño con 100 ml de agua y deja que se disuelva.

Coloca 500 gramos de harina en un bol, añade el orégano y la levadura disuelta en el agua, el resto del agua, la sal y el aceite. Mezcla con una cuchara de madera desde el centro hacia afuera.

Pasa la masa a la encimera y amásala durante unos 5 minutos aproximadamente. Colócala en un bol enharinado y cúbrela con un paño limpio de algodón humedecido. Deja que repose durante 45 minutos.

Espolvorea la encimera con el resto de la harina, corta la masa en 4 trozos y estíralos. Para que las pizzas queden redondas, coloca un plato encima de cada masa estirada y recórtalas con un cuchillo. Retira los trozos sobrantes.

Colócalas sobre 2 bandejas de horno cubiertas con papel de hornear. Cúbrelas con la salsa de tomate y espolvoréalas con el queso. Corta los tomates en trocitos y repártelos por encima. Corta las aceitunas en aritos y espárcelos por encima. Hornéalas a 200 ºC durante 15-20 minutos.

Fríe los huevos de uno en uno en una sartén pequeña con aceite. Coloca un huevo frito sobre cada *pizza*. Salpimienta los huevos y adorna con unas hojas de perejil. Sirve.

MACARRONES CON ESPÁRRAGOS VERDES Y JAMÓN

Ingredientes (4 p.)

400 g de macarrones
12 espárragos verdes
175 g de jamón cocido
150 g de queso gorgonzola con mascarpone
150 ml de nata
150 ml de salsa de tomate
hojas de albahaca
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pon abundante agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, sazónala y agrega los macarrones. Cuécelos durante el tiempo que indique el paquete.

Retira la parte inferior de los espárragos, córtalos en trozos de 2 centímetros y cocínalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Corta el jamón en dados y añádelos. Saltéalos brevemente.

Para hacer la salsa, trocea el queso y ponlo en un cazo. Añade la nata y mezcla suavemente. Ponlo a calentar y, cuando se funda, agrega la salsa de tomate. Mezcla bien y agrégala a la cazuela de los espárragos. Incorpora los macarrones y mezcla bien. Pica la albahaca y añádela. Sirve.

MINIVOLOVANES DE SALMÓN CON SALSA AMERICANA

Ingredientes (4 p.)

- 24 minivolovanes
- 200 g de salmón
- 1 cebolleta
- 50 ml de nata
- 1 huevo
- aceite de oliva virgen extra
- eneldo
- pimienta
- sal
- perejil

Para la salsa americana:

- 200 g de gambas arroceras
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 60 ml de *brandy*
- 250 ml de salsa de tomate
- 250 ml de agua
- aceite de oliva virgen extra
- estragón
- sal

Elaboración

Para la salsa americana, pica los ajos y la cebolleta y rehógalos en una cazuela con un poco de aceite. Agrega las gambas (sin pelar) y saltéalas. Vierte el *brandy* y flambea. Incorpora la salsa de tomate y el agua. Añade el estragón. Sazona y cocina todo durante 15 minutos. Tritura y cuela. Reserva.

Pica la cebolleta finamente y ponla a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Corta el salmón en dados, salpimiéntalos y añádelos a la sartén. Saltea brevemente. Coloca todo en el vaso batidor, añade la nata, el huevo y un poco de eneldo picado. Tritura e introduce la farsa en una manga pastelera.

Rellena los minivolovanes con la farsa y hornéalos a 180 ºC durante 5-6 minutos. Sirve y acompáñalos con la salsa. Adorna con unas hojas de perejil.

VOLOVANES CON VERDURAS Y SALSA DE CALABACÍN

Ingredientes (4 p.)

2 láminas de hojaldre
½ calabacín
16 ajos frescos
150 g de judías verdes
2 zanahorias
8 espárragos verdes
4 lonchas de tocino ibérico
1 huevo batido
harina de maíz refinada
100 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Corta 8 circunferencias de hojaldre de 13 centímetros de diámetro. Coloca 4 sobre la placa de horno forrada con papel de hornear. Saca 4 aros de las otras 4 circunferencias y colócalos encima de las bases de 13 centímetros. Pon también las circunferencias pequeñas sobre la placa. Pincela todo con huevo batido y hornea a 180 ºC durante 15 minutos.

Corta el calabacín en dados y colócalos en el vaso de la batidora. Añade el agua, 2 cucharadas de aceite y una pizca de sal. Tritura, pasa la salsa a una cazuelita y caliéntala. Lígala con un poco de harina de maíz refinada diluida en agua. Reserva.

Corta los ajos frescos por la mitad, las judías en rombos y las zanahorias en bastones. Corta los espárragos en cilindros dejando las puntas de 5 centímetros. Sazona y cocina las verduras en una sartén (o wok) con un chorrito de aceite.

Rellena los volovanes con las verduras a la plancha, cúbrelos con las lonchas de tocino (cortadas por la mitad) y gratínalos en el horno. Salsea los platos y

coloca encima los volovanes. Adorna cada ración con 2 puntas de espárrago y sirve.

EMPANADILLAS DE ALMEJAS Y BRÓCOLI

Ingredientes (4 p.)

16 obleas para empanadillas
24 almejas
¼ de ramillete de brócoli
1-2 dientes de ajo
1 chorrito de vino blanco
1 cebolleta
30 g de harina
250 ml de leche
125 g de canónigos
zumo de ½ limón
aceite de oliva virgen extra
perejil picado
sal

Elaboración

Separa los ramilletes del brócoli y cuécelos durante 6-8 minutos en una cazuelita con agua hirviendo y una pizca de sal. Escurre los ramilletes, pícalos y resérvalos.

Pica los dientes de ajo finamente y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Introduce las almejas y el vino blanco. Coloca la tapa y espera a que las almejas se abran. Escúrrelas y reserva el caldito que hayan soltado. Pica la carne de las almejas y resérvala.

Para la bechamel, pica la cebolleta finamente y rehógala un poco en una cazuela con un buen chorro de aceite. Sazona. Añade la harina y cocínala. Vierte la leche y un poco del caldo de las almejas. Cocina la bechamel a fuego suave sin dejar de remover durante 5-6 minutos. Añade un poco de perejil picado, el brócoli y las almejas picaditas. Pon a punto de sal. Mezcla bien y deja enfriar la masa.

Rellena las obleas de empanadilla, séllalas bien (puedes ayudarte con un tenedor) y fríelas en una sartén con abundante aceite. Retíralas a un plato cubierto con papel absorbente.

Coloca las hojas de canónigos en un bol, aliña con aceite, el zumo de limón y sal. Mezcla. Sirve la ensalada de canónigos y acompaña con 4 empanadillas por comensal.

EMPANADILLAS DE PATATA, CALABACÍN Y HUEVO

Ingredientes (4 p.)

16 obleas para empanadillas
1 patata
1 calabacín
1 cebolleta
8 huevos de codorniz
1 huevo
2 dientes de ajo
2 pimientos verdes
200 g de setas
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pela la patata y córtala en cuartos de luna como si fueras a hacer una tortilla de patata. Corta el calabacín como la patata y la cebolleta en daditos. Pon a calentar una sartén con un chorro de aceite y agrega la patata, la cebolleta y el calabacín. Sazona y pocha todo bien. Escurre el exceso de aceite y reserva.

Extiende 8 obleas sobre una superficie lisa y coloca, en el centro de cada una, una porción de relleno. Casca encima un huevo de codorniz, cubre con otra oblea y ciérralas con ayuda de un tenedor.

Pincela las obleas con huevo batido y colócalas sobre la bandeja del horno cubierta con papel de hornear. Hornéalas a 180 ºC durante 15 minutos.

Pela y lamina los dientes de ajo. Corta los pimientos y las setas en tiras. Saltea todo en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

TORTITAS DE PAVO Y CHAMPIÑONES

Ingredientes (4 p.)

125 g de jamón cocido de pavo
200 g de champiñones
12 ajos frescos
1 cebolleta
2 dientes de ajo
50 ml de vino blanco
1 rebanada de pan frito
200 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
1 guindilla cayena
perejil
sal

Para la masa:

300 g de harina
10 g de levadura
3 huevos
200 ml de leche
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Mezcla la harina con la levadura y tamízala sobre un bol grande. Agrega los huevos, el aceite, una pizca de sal y la leche. Mezcla bien y deja que repose durante 15 minutos.

Pica finamente los ajos frescos y los sombreros de los champiñones (reserva los tallos para la salsa). Sazónalos y ponlos a rehogar en una sartén con aceite. Corta el pavo en taquitos y agrégalos. Saltéalos brevemente.

Añade el pavo y los champiñones a la masa y mezcla bien. Calienta una plancha con unas gotas de aceite. Pon encima 2 moldes tipo cortapastas y vierte un par de cucharadas de masa dentro de cada uno. Cocina las tortitas

durante 2-3 minutos por cada lado hasta que se cuajen. Repite el proceso con el resto de la masa.

Pica los dientes de ajo y la cebolleta y ponlos a pochar en un cazo con un chorro de aceite. Agrega la cayena y los tallos de los champiñones picados. Sazona y rehoga bien. Vierte el vino y dale un hervor. Añade el pan frito y el agua. Cocina todo durante 10 minutos. Retira la cayena, tritura los ingredientes y espolvorea la salsa con un poco de perejil picado. Sirve la salsa en el fondo de los platos y coloca encima las tortitas. Adorna con unas hojas de perejil.

CREPES DE CHAMPIÑONES CON SALSA DE ALBAHACA

Ingredientes (4 p.)

400 g de champiñones
3 dientes de ajo
1 yogur natural
1 limón
aceite de oliva virgen extra
10-12 hojas de albahaca
sal
perejil

Para la masa:

200 g de harina
400 ml de leche
2 huevos
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pela y lamina los ajos y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Limpia bien los champiñones, filetéalos y añádelos. Sazona y cocina durante 6-8 minutos. Resérvalos.

Para hacer la masa de los crepes, pon en un vaso batidor la harina, la leche, los huevos, una pizca de sal y una cucharada de aceite. Tritura con la batidora eléctrica hasta que quede una mezcla homogénea. Vierte una gotita de aceite en una sartén, deja que se caliente un poco y extiéndela bien. Con la ayuda de un cazo, agrega un poco de la masa de los crepes, extiéndela bien por todo el fondo de la sartén y, cuando empiecen a salir burbujitas, dale la vuelta. Desecha el primer crepe y repite el proceso con el resto de la masa.

Extiende los crepes y reparte los champiñones salteados por encima. Enróllalos y fríelos en una sartén con abundante aceite caliente. Retíralos y escúrrelos sobre una fuente cubierta con papel absorbente.

Pica la albahaca y colócala en un vaso batidor junto con el yogur y unas gotas de zumo de limón. Tritura con la batidora eléctrica.

Sirve 2 crepes por ración y acompáñalos con la salsa de yogur y albahaca. Decora con unas hojas de perejil.

EMPANADILLAS DE BONITO

Ingredientes (4 p.)

16 obleas para empanadillas
125 g de bonito en aceite
6 ajos frescos
1 cebolleta
⅓ de pimiento rojo
10 aceitunas negras (sin hueso)
300 ml de salsa de tomate
1 huevo
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pela la cebolleta y córtala en daditos. Limpia los ajos frescos y córtalos en cilindros. Pon todo a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Pela el pimiento rojo, pícalo finamente y añádelo. Sazona y rehoga todo bien.

Pasa por agua las aceitunas, pícalas y añádelas. Incorpora el bonito desmenuzado y mezcla bien. Coloca todo en un bol, añade 3-4 cucharadas de salsa de tomate y mezcla todo bien.

Extiende las obleas sobre una superficie lisa y rellénalas. Ciérralas y presiona los bordes con un tenedor. Colócalas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y pincélalas con huevo batido. Hornéalas a 200 ºC durante 12-15 minutos.

Calienta el resto de la salsa de tomate. Sirve las empanadillas y acompáñalas con la salsa de tomate caliente. Decora con una hojita de perejil.

RELÁMPAGOS SALADOS

Ingredientes (4 p.)

2 cebollas
2 lonchas de jamón
2 pencas de apio
150 g de crema de queso azul
1 cucharada de semillas de sésamo
1 cucharada de semillas de amapola
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la masa:

150 g de harina
3-4 huevos
90 g de mantequilla
250 ml de agua
sal

Elaboración

Para preparar la masa, mezcla el agua y la mantequilla en una cazuelita y ponla a calentar hasta que se funda la mantequilla. Sazona. Cuando se haya fundido, tamiza la harina con la ayuda de un colador y añádela. Retira la cazuela del fuego y mezcla con una varilla. Sin dejar de remover, incorpora los huevos de uno en uno. Trabaja bien la masa. Introdúcela en una manga pastelera.

Coloca un trozo de papel de hornear sobre una bandeja para horno y extiende la masa formando 12 buñuelos alargados. Esparce por encima de 4 de ellos las semillas de sésamo, y por encima de otros 4 las semillas de amapola. Hornéalos a 220 ºC durante 20-25 minutos. Déjalos atemperar y resérvalos.

Pela las cebollas, córtalas en juliana fina y ponlas a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando se hayan dorado, escurre el exceso de

aceite y resérvalas.

Pica bien el jamón y resérvalo.

Quita los hilos al apio, córtalo en juliana y resérvalo.

Abre los relámpagos por la mitad. Extiende la cebolla pochada en 4 de ellos, el jamón picado en otros 4 y el apio en los restantes. Rocíalos con el queso azul y tápalos con las otras mitades.

Sirve 3 relámpagos (uno de cada variedad) por ración y decora los platos con unas hojas de perejil.

CANUTILLOS DE PASTEL DE PESCADO

Ingredientes (4 p.)

1 lámina de hojaldre
300 g de bacalao cocido
12 gambas cocidas
3 huevos
100 ml de salsa de tomate
100 ml de nata líquida
1 pimiento morrón asado (pelado)
harina
huevo batido
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Para la mayonesa:

1 huevo
200 ml de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre
sal

Elaboración

Enharina y estira bien la lámina de hojaldre y córtala en tiras de 2 cm de ancho aproximadamente. Enróscalas sobre moldes con forma de canutillo. Píntalos con huevo batido y colócalos en una placa apta para horno. Hornéalos a 190 ºC durante 15 minutos. Desmóldalos con cuidado y resérvalos.

Pela las gambas y resérvalas.

Desmiga el bacalao y colócalo en un bol. Casca los huevos encima y bate con una varilla. Añade la salsa de tomate y la nata. Salpimienta y bate todo con la varilla. Pasa la mezcla a una cazuela con un chorrito de aceite y cocínala (sin dejar de remover) a fuego suave hasta que cuaje. Escurre la mezcla con un colador y pon el líquido que suelte en una cazuela. Extiende la mezcla de pescado sobre una fuente para que se atempere.

Añade el pimiento pelado y troceado a la cazuela con el líquido que soltó la mezcla y deja reducir durante 10-12 minutos. Tritura y reserva la salsa.

Para hacer la mayonesa, casca un huevo en un vaso batidor. Incorpora el aceite, el vinagre y una pizca de sal. Introduce el brazo de la batidora eléctrica hasta el fondo y tritura sin mover. Cuando empiece a emulsionar, mueve poco a poco el brazo de arriba abajo hasta que ligue.

Mezcla la mayonesa con la mezcla de pescado y ponla en una manga pastelera. Rellena los canutillos.

Coloca la salsa de pimiento en el fondo de los platos y pon encima los canutillos. Acompaña con las gambas y decora con unas hojas de perejil.

CREPES DE VERDURAS Y LANGOSTINOS

Ingredientes (4 p.)

12 espárragos verdes
2 zanahorias
1 calabacín
16 colas de langostinos
aderezo de soja
aceite de oliva virgen extra
sal y perejil

Para la masa:

2 huevos
100 g de harina
250 ml de leche
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
perejil y sal

Para la salsa:

cabezas y cáscaras de los langostinos
100 ml de ron
100 ml de salsa de tomate
250 ml de agua
1 cucharada de harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de eneldo seco
sal

Elaboración

Pela los langostinos y reserva las cabezas y los cuerpos por separado.

Para hacer la salsa, rehoga las cabezas y las cáscaras de los langostinos en una cazuela con un chorrito de aceite. Vierte el ron y flambea. Incorpora la salsa de tomate y el agua. Añade el eneldo y mezcla bien. Sazona y deja reducir a fuego suave. Pasa todo por un colador, aplasta bien y cuela la salsa a un cazo. Caliéntala, añade la harina de maíz diluida en agua fría y remueve hasta que ligue. Resérvala caliente.

Para los crepes, mezcla en un vaso batidor los huevos, la harina, la leche, el aceite y una pizca de sal. Espolvorea con perejil picado y tritura con la batidora eléctrica.

Calienta una sartén con unas gotas de aceite. Añade una porción de masa y espárcela bien por el fondo de la sartén. Cocina los crepes por los dos lados hasta que cuajen (el primero se suele desechar).

Retira la parte inferior de los espárragos y lávalos. Córtalos por la mitad a lo largo. Lava el calabacín y córtalo en bastones largos. Pela las zanahorias y córtalas también en bastones. Pon un poco de aceite en una sartén y cocina las verduras. Sazona.

Cuando las verduras casi estén hechas, trocea los langostinos, sazónalos y añádelos. Saltéalos brevemente. Salpica todo con el aderezo de soja.

Reparte las verduras y los langostinos en los crepes y ciérralos. Sirve y acompáñalos con la salsa caliente. Decora con unas hojas de perejil.

CHORIPÁN CON HUEVO FRITO

Ingredientes (6 p.)

100 g de chorizo picante
100 g de chorizo dulce
9 huevos
3 chalotas
325 g de harina
10 g de levadura
50 ml de *txakoli*
200 ml de leche
4 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pica las chalotas finamente y ponlas a rehogar en una sartén con 2 cucharadas de aceite.

Mezcla 300 gramos de harina con la levadura y tamízalas sobre un bol grande. Agrega las chalotas, 3 huevos, el *txakoli*, 1 cucharada de aceite, una pizca de sal y la leche. Mezcla bien.

Unta un molde con un poco de aceite y enharínalo. Sacúdelo para que caiga la harina sobrante.

Pica el chorizo en trocitos pequeños y saltéalos en una sartén con una cucharada de aceite. Retira la grasa, añade el chorizo a la masa y mezcla bien. Pasa todo al molde y hornea a 180 ºC durante 45 minutos aproximadamente.

Pon a calentar un poco de aceite en una sartén pequeña. Fríe los huevos de uno en uno junto con los ajos con piel. Sazona. Corta el choripán en rodajas y sírvelo con los huevos. Adorna con unas hojas de perejil.

EMPANADILLAS DE SETAS Y BACALAO AHUMADO

Ingredientes (4 p.)

16 obleas para empanadillas
500 g de setas
125 g de bacalao ahumado
1 puerro (grande)
1 pimiento morrón
1 cebolleta
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Para hacer la salsa, pica el puerro y el pimiento y colócalos sobre un recipiente apto para el horno. Sazona, riega todo con un chorro de aceite y hornea a 190 ºC durante 20-25 minutos. Tritura, cuela y reserva.

Para la farsa, pica la cebolleta finamente y ponla a pochar en una sartén con aceite. Pica las setas y añádelas. Cocina durante 10 minutos. Sazona. Pica el bacalao ahumado y añádelo a la sartén fuera del fuego.

Extiende las obleas sobre una superficie lisa y pon en un lado de cada oblea una pequeña porción de la farsa. Ciérralas y presiona los bordes con un tenedor para que queden bien selladas.

Pon abundante aceite en una sartén. Cuando se caliente, introduce las empanadillas y fríelas a fuego suave por los dos lados hasta que queden doraditas. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente. Sirve las empanadillas y acompáñalas con la salsa. Adorna con unas hojas de perejil.

TARTALETAS DE ENSALADILLA RUSA

Ingredientes (4-6 p.)

32 tartaletas
3 patatas
3 zanahorias
2 huevos
16 aceitunas verdes (sin hueso)
4 pepinillos
200 g de atún en aceite
8 gambas
1 cucharada de huevas de trucha
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Para la mayonesa:

1 huevo
150-200 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Pon las patatas (limpias y con piel) a cocer a fuego suave en una cazuela con agua fría. Pela las zanahorias y añádelas. Introduce los huevos. Sazona. A los 10 minutos, retira los huevos, y deja cocer las patatas y las zanahorias durante 20 minutos más.

Pela las patatas y los huevos y pícalos en trocitos pequeños. Pica también las zanahorias, los pepinillos y 8 aceitunas. Desmenuza el atún. Coloca todo en un bol, sazona y reserva.

Para la mayonesa, pon el huevo en el vaso de la batidora, agrega una pizca de vinagre, el aceite y sal. Bate bien.

Mezcla la mayonesa con los ingredientes del bol. Rellena las tartaletas con la ensaladilla y decora 8 con gambas, 8 con huevas, 8 con aceitunas y 8 con perejil. Sirve.

VOLOVANES DE ACELGAS CON SALSA *BAGNA CAUDA*

Ingredientes (4 p.)

8 volovanes
800 g de acelgas
40 g de pasas
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la bechamel:

40 g de harina
400 ml de leche
aceite de oliva virgen extra
pimentón
pimienta
sal

Para la salsa bagna cauda:

8 filetes de anchoa en aceite
2 dientes de ajo
2 nueces
100 ml de leche

Elaboración

Para la bechamel, rehoga la harina en una cazuelita con un chorrito de aceite. Agrega el pimentón, remueve bien y vierte la leche poco a poco. Salpimienta y cocina durante 6-8 minutos sin dejar de remover. Pásala a un molde y deja que se enfríe.

Lava las acelgas y retira los hilos a las pencas. Pícalas y ponlas a cocer en una cazuela con agua hirviendo. Sazona. A los 15 minutos, sácalas y escúrrelas bien.

Pon las pasas a remojar en un bol con agua caliente.

Pon un poco de aceite en una sartén, agrega las pasas escurridas y las acelgas y saltéalas brevemente. Repártelas en los volovanes. Corta 8 círculos de bechamel y pon una porción en cada volován. Hornéalos a 190 ºC durante 5 minutos.

Para la salsa *bagna cauda*, pon un poco de aceite en una sartén, agrega los dientes de ajo bien picaditos. Pica las anchoas y añádelas. Cocina el conjunto a fuego suave (sin que llegue a hervir) hasta que se deshagan las anchoas. Pica las nueces con un cuchillo e incorpóralas. Añade la leche y remueve bien. Deja hervir un poco.

Sirve los volovanes y salséalos. Adorna con unas hojas de perejil.

MINITARTALETAS VARIADAS

Ingredientes (4 p.)

Para las tartaletas de bonito:

8 minitartaletas
50 g de bonito
½ cebolleta
4 guindillas en vinagre
1 huevo
150 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal
perejil

Para las tartaletas de paté:

8 minitartaletas
40 g de paté de ave
1 manzana
50 g de confitura de cebolla
6 avellanas tostadas
aceite de oliva virgen extra
perejil

Para las tartaletas de aguacate:

8 minitartaletas
½ aguacate
½ tomate
40 g de bacalao ahumado
1 diente de ajo
1 huevo
sal
perejil

Elaboración

Para las tartaletas de bonito:

Pica la cebolleta finamente y colócala en un bol. Agrega el bonito desmigado y mezcla bien. Para hacer la mayonesa, pon el huevo en el vaso batidor, añade un chorrito de vinagre, una pizca de sal y el aceite. Tritura con la batidora eléctrica hasta que ligue. Mezcla la cebolleta y el bonito con un poco de mayonesa. Rellena 8 tartaletas. Pica las guindillas y adorna las tartaletas con ellas. Espolvorea con perejil picado. Sirve.

Para las tartaletas de paté:

Pela la manzana, córtala en daditos y saltéala en una sartén con un chorrito de aceite. Colócala en un bol. Añade el paté y la confitura de cebolla. Mezcla. Rellena 8 tartaletas y salpica con las avellanas machacadas. Espolvorea con perejil picado. Sirve.

Para las tartaletas de aguacate:

Pon el huevo a cocer en un cazo con agua y una pizca de sal. A los 10 minutos, sácalo, pélalo y pícalo finamente. Resérvalo.

Pela el aguacate, trocéalo y colócalo en un bol. Pela el tomate, pícalo y agrégalo. Sazona y mezcla bien. Pica el bacalao y el ajo y añádelos. Mezcla suavemente y rellena 8 tartaletas. Salpica las tartaletas con el huevo picado y espolvoréalas perejil picado. Sirve.

QUICHE DE BRÓCOLI Y BERBERECHOS GRATINADOS

Ingredientes (4 p.)

1 lámina de hojaldre
1 brócoli
24 berberechos
½ vasito de vino blanco
2 dientes de ajo
1 cucharadita de harina
4 huevos
100 ml de leche evaporada
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Cubre un molde de fondo desmontable con la lámina de hojaldre. Para que el hojaldre no suba, cúbrelo con un trozo de papel de hornear y coloca encima unos garbanzos. Hornea a 180 ºC durante 15 minutos. Retira el hojaldre del horno y deja que se temple antes de agregar el resto de los ingredientes.

Separa el brócoli en ramilletes, lávalo y cuécelo (mejor al vapor) durante 10 minutos.

Pon un chorrito de vino en una sartén, agrega los berberechos, tapa y cuécelos hasta que se abran. Retírales las conchas y resérvalos con el líquido resultante de la cocción (colado).

Pela los dientes de ajo, pícalos finamente y rehógalos en una sartén con un poco de aceite. Antes de que cojan color, agrega la harina, rehógala un poco y añade los berberechos con su líquido. Añade un poco de perejil picado y dale un hervor.

Bate los huevos en un bol. Añade la leche evaporada y mezcla bien. Salpimienta y agrega el brócoli y los berberechos con su salsa.

Rellena la base de hojaldre y hornea el quiche a 190 ºC grados durante 20 minutos aproximadamente. Deja atemperar y sirve.

PAN DE JAMÓN CON QUESO Y ACEITUNAS ALIÑADAS

Ingredientes (6 p.)

175 g de jamón cocido
1 queso camembert (250 g)
225 g de harina
16 g de levadura
3 huevos
50 ml de agua
50 g de tomates secos en aceite
25 g de piñones tostados
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
1 rama de tomillo
sal
perejil

Para las aceitunas aliñadas:

250 g de aceitunas negras
1 cebolla
aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre
½ cucharada de pimentón

Elaboración

Aplasta un poco las aceitunas y ponlas en un bol. Agrega un chorro de aceite de oliva, el vinagre, el pimentón y la cebolla cortada en trozos grandes. Deja que maceren 1 hora como mínimo.

Pon 125 mililitros de aceite en un cazo. Añade los ajos enteros y machacados. Agrega también la rama de tomillo. Calienta el aceite a fuego suave durante unos 5 minutos, cuélalo y resérvalo.

Unta un molde con un poco de aceite y espolvoréalo con un poco de harina. Bate los huevos en un bol, sazona y agrega el aceite aromatizado y el agua.

Añade la harina y la levadura tamizadas. Pica los tomates y el jamón e incorpóralos. Agrega los piñones, mezcla bien y pasa la masa al molde. Hornea a 180 ºC durante 45 minutos.

Retira el plástico que envuelve el queso y colócalo de nuevo en su propio envase de madera. Hazle unos cortes en la parte superior y caliéntalo en el horno durante 5 minutos aproximadamente.

Sirve el pan con el queso y las aceitunas aliñadas. Decora con unas hojas de perejil.

CREPES DE JAMÓN Y QUESO CON SALSA DE FRAMBUESAS

Ingredientes (4 p.)

175 g de jamón cocido
8 lonchas de queso
200 g de frambuesas
1 cebolleta
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal
perejil

Para la masa:

3 huevos
150 g de harina
250 ml de leche
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
perejil
nuez moscada
sal

Elaboración

Pela la cebolleta y el diente de ajo, pícalos finamente y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona y deja que se pochen bien.

Coloca las frambuesas en un bol y aplástalas con un tenedor. Mezcla las frambuesas con la cebolleta pochada, agrega un chorrito de vinagre y un buen chorro de aceite de oliva. Mezcla bien y reserva la salsa.

Para hacer la masa de los crepes, coloca los huevos en un vaso batidor. Añade la harina, la leche, el aceite, una pizca de nuez moscada y una pizca de sal. Tritura con la batidora eléctrica hasta que quede una masa homogénea sin grumos. Añade un poco de perejil picado.

Vierte un cacillo de masa en una sartén con un chorrito de aceite, extiéndela bien y, cuando se cuaje, dale la vuelta. Cocina durante 30 segundos. Repite el proceso con el resto de la masa.

Extiende los crepes sobre una superficie lisa, rellénalos con una loncha de jamón y otra de queso. Dóblalos en 4 (como un pañuelo) y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve los crepes y acompáñalos con la salsa de frambuesa. Adorna con unas hojas de perejil.

POLENTA MULTICOLOR CON MERMELADA DE TOMATE

Ingredientes (6 p.)

250 g de polenta
200 g de guisantes (pelados)
2 zanahorias
4 lonchas de beicon
5 lonchas de queso
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la mermelada de tomate:

1 kg de tomates (maduros)

500 g de azúcar
1 vaina de vainilla

Elaboración

Para la mermelada de tomate, haz un corte en forma de cruz por la parte inferior de los tomates y escáldalos durante 1-2 minutos en una cazuela con abundante agua hirviendo. Pélalos, pícalos y ponlos en una cazuela. Agrega el azúcar y la vainilla y cocínalos a fuego suave durante unos 45 minutos aproximadamente. Reserva.

Pela las zanahorias, córtalas en dados y colócalas en el accesorio para cocer al vapor. Añade también los guisantes. Tapa la cazuela y cuece todo durante 10 minutos.

Corta el beicon en daditos, saltéalos en una sartén con unas gotas de aceite y resérvalos. Corta el queso en dados y resérvalo.

Pon a calentar 1 litro de agua con el beicon y las verduras. Sazona y, cuando empiece a hervir, agrega la polenta en forma de lluvia. Remueve bien y, cuando empiece a hervir de nuevo, agrega el queso. Mezcla bien y cocina el conjunto durante 3-4 minutos. Pasa la masa a un recipiente y deja que se enfríe. Córtala en porciones y cocínalas a la plancha hasta que se doren un poco.

Sirve la mermelada de tomate con la polenta y adorna con unas hojas de perejil.

EMPANADA DE BACALAO

Ingredientes (4 p.)

- 2 masas para empanada
- 650 g de bacalao desmigado desalado
- 2 pimientos verdes
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 100 ml de vino blanco

200 ml de salsa de tomate
1 huevo
aceite de oliva virgen extra
pimentón
sal
perejil

Elaboración

Pela los ajos y las cebollas y córtalos en daditos. Corta también los pimientos en daditos. Pon todo a pochar en una sartén grande con un chorro de aceite. Sazona y pocha bien.

Cuando las verduras estén bien pochadas, incorpora el bacalao y rehógalo un poco. Agrega una cucharadita de pimentón. Vierte el vino y dale un hervor. Añade la salsa de tomate, mezcla y cocina todo durante 4-5 minutos. Escurre bien y espera a que se temple.

Desenrolla una masa de empanada y extiéndela sobre la bandeja del horno (cubierta con papel de hornear). Distribuye el relleno encima (dejando los bordes libres) y cúbrelo con la otra masa para empanada. Cierra la empanada doblando los bordes (repulgue). Bate el huevo y pinta con él la parte superior de la empanada.

Realiza tres cortes con una tijera en la parte central (chimeneas) de la empanada y hornéala a 200 ºC durante unos 20 minutos. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

OVNIS DE MORCILLA Y MANZANA CON PURÉ DE BERZA

Ingredientes (4 p.)

16 obleas para empanadillas
1 morcilla de cebolla (250 g)
1 manzana
1 cebolleta
2 puerros

aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Para el puré de berza:

400 g de berza
2 cucharadas de copos de patata
200 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Para hacer el puré de berza, cuece la berza en una cazuela con agua y sal durante 10-15 minutos. Cuando esté blandita, tritúrala con la batidora eléctrica. Lígala con los copos de patata. Vierte un chorrito de aceite, mezcla y reserva.

Pincha la morcilla y ponla a cocer en una cazuela con agua, sal y perejil. Reserva la morcilla.

Corta la cebolleta y los puerros en daditos y ponlos a pochar en una sartén con aceite. Sazona y, cuando cojan un poco de color, añade la manzana pelada y picada (sin el corazón) y cocínala durante 4-5 minutos. Reserva.

Para hacer el relleno, retira la piel a la morcilla y mezcla la carne de la morcilla con la farsa de verdura. Deja que se temple.

Extiende 8 obleas y reparte encima el relleno. Cúbrelas con las otras 8 obleas y ciérralas con ayuda de un tenedor. Fríe los 8 ovnis en una sartén con aceite caliente y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve el puré de berza en el fondo del plato y coloca encima los ovnis. Espolvorea con perejil picado y sirve.

CANELONES FRÍOS

Ingredientes (4 p.)

16 láminas de canelón

200 g de bonito en aceite
1 cebolleta
sal
perejil

Para la mayonesa:

1 huevo
150 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Para la vinagreta:

3 pepinillos
1 tomate
1 cucharada de *tapenade* (puré de aceituna negra)
aceite de oliva virgen extra
vinagre de Jerez
sal

Elaboración

Pon agua a calentar en una cazuela grande con una pizca de sal. Cuando empiece a hervir, agrega las láminas de canelón y cuécelas durante unos 10-12 minutos. Sácalas y escúrrelas sobre un paño de cocina limpio.

Para hacer la mayonesa, pon el huevo en el vaso de la batidora. Agrega una pizca de sal, un chorrito de vinagre y el aceite. Introduce el brazo de la batidora, mantenlo quieto y enciende la batidora. Cuando empiece a ligar, imprímele movimientos ascendentes y descendentes hasta que ligue del todo.

Pica la cebolleta finamente y ponla en un bol. Agrega el bonito desmigado y la mayonesa. Mezcla bien. Rellena los canelones con la mezcla y colócalos en una fuente.

Pica los pepinillos finamente y colócalos en un bol. Pela el tomate, córtalo en dados y añádelos. Agrega la cucharada de *tapenade*, aceite, un chorrito de vinagre y sal. Mezcla bien y riega los canelones con la vinagreta. Sirve y decora los platos con unas hojas de perejil.

CREPES DE PAVO Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

8 lonchas de pechuga de pavo
8 lonchas de queso
1 cebolleta
80 g de aceitunas verdes (sin hueso)
1 lechuga pequeña
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la masa:

3 huevos
150 g de harina
250 ml de leche
1 cucharada de tomate concentrado
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 nuez de mantequilla
sal

Elaboración

Pica la cebolleta y ponla a rehogar en una cazuelita con un chorrito de aceite. Sazona. Pica las aceitunas y agrégalas. Corta la lechuga en juliana fina e incorpórala. Dale un hervor. Añade 150 mililitros de agua y cocina el conjunto durante 8-10 minutos. Tritura. Pon a punto de sal y reserva.

Coloca los huevos en un vaso batidor. Añade la harina, la leche, el tomate concentrado, el aceite y una pizca de sal. Tritura con la batidora eléctrica hasta que quede una masa homogénea sin grumos.

Funde la nuez de mantequilla en una sartén, vierte un cacillo de masa, extiéndela bien y, cuando se cuaje, dale la vuelta. Cocínala durante 30 segundos. Repite el proceso con el resto de la masa.

Extiende los crepes sobre una superficie lisa, rellénalos con una loncha de pavo y otra de queso. Enróscalos y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente.

Sirve la salsa en el fondo de la fuente y coloca encima los crepes. Adorna con unas hojas de perejil.

MILHOJAS DE CHAMPIÑONES

Ingredientes (4 p.)

- 5 láminas de pasta filo
- 1 kg de champiñón laminado
- 12 espárragos verdes
- 1 patata
- 2 cebolletas
- 1 manojo de ajos frescos
- aceite de oliva virgen extra
- mantequilla
- 1 trozo de guindilla picante
- sal

Elaboración

Para hacer la salsa, pica los espárragos (reserva 8 puntas) y la patata (pelada). Rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Cubre con agua y cuece durante 10-12 minutos. Tritura con la batidora eléctrica y reserva la salsa.

Pica las cebolletas y los ajos frescos y póchalos en una cazuela con un poco de aceite y el trocito de guindilla picante. Cuando cojan color, agrega los champiñones laminados. Sazona y cocina hasta que suelten el agua. Deja que se enfríen. Retira la guindilla y resérvalos.

Corta las láminas de pasta filo por la mitad, de manera que queden 10 láminas. Extiende 2 hojas sobre una bandeja de horno (una encima de otra) y extiende encima una cuarta parte de los champiñones. Cúbrelos con otras 2 láminas de pasta filo, pincélalas con un poco de mantequilla fundida, coloca encima otra capa de champiñones y repite el proceso hasta completar 4 capas

de champiñones. Termina con 2 láminas de pasta filo y hornea el milhojas a 180 ºC durante 20 minutos. Resérvalo.

Corta las puntas de los espárragos por la mitad (a lo largo) y saltéalas en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona.

Corta el milhojas en porciones, sirve un rectángulo por comensal y coloca encima unas puntas de espárrago. Sirve la salsa al lado.

EMPANADILLAS DE ATÚN CON TOMATE

Ingredientes (4 p.)

16 obleas para empanadillas
150 g de atún en aceite
1 lata de tomate entero (850 ml)
1 cebolleta
2 dientes de ajo
1 huevo
aceite de oliva virgen extra
hojas de albahaca
perejil
sal

Elaboración

Pon agua a calentar en una cazuela. Agrega el huevo y cuécelo durante 10 minutos (contados desde el momento en que el agua empiece a hervir). Retíralo, refréscalo, pélalo, pícalo y resérvalo.

Coloca los tomates en una bandeja apta para horno. Pela y pica la cebolleta y añádela a la bandeja. Pela y lamina los dientes de ajo y agrégalos. Sazona y rocía todo con un chorrito de aceite. Hornea a 200 ºC durante 1 hora.

Coloca el resultado en el pasapurés, agrega las hojas de albahaca y pasa todo. Reserva la salsa.

Desmenuza el atún y colócalo en un bol, añade el huevo picadito, tres cucharadas de salsa de tomate y un poco de perejil picado. Mezcla bien todo.

Extiende las obleas sobre una superficie lisa y rellénalas con la farsa. Ciérralas dándoles forma de media luna y séllalas (para que el relleno no se salga) presionando los bordes con un tenedor.

Pon a calentar una buena cantidad de aceite en una sartén. Agrega las empanadillas y fríelas. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sirve las empanadillas y acompáñalas con la salsa de tomate caliente. Decora con unas hojas de perejil.

QUICHE DE PUERROS Y GAMBAS

Ingredientes (4 p.)

6 puerros
24 gambas peladas
1 cebolla
2 huevos
200 ml de nata líquida
aceite de oliva virgen extra
pimienta negra
sal
perejil

Para la masa:

200 g de harina
100 g de mantequilla
1 huevo
2 cucharadas de agua
1 pizca de sal

Elaboración

Para hacer las tartaletas, coloca en un cuenco la harina, el agua, la mantequilla a punto de pomada, el huevo y la sal. Amasa hasta conseguir una masa compacta y déjala reposar en el frigorífico durante 1 hora. Estira la masa con la ayuda de un rodillo y repártela en 4 moldes redondos (de fondo desmoldable). Retira la parte sobrante de los bordes. Pon un puñadito de alubias dentro de cada molde para que no suban al hornear. Hornea a 180 ºC durante 20 minutos. Reserva las tartaletas en el molde.

Limpia los puerros, pícalos y ponlos a cocer en una cacerola con agua hirviendo y una pizca de sal. Escúrrelos y resérvalos.

Pela y pica la cebolla y póchala en una sartén con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Escúrrela y resérvala.

Para hacer la crema, casca los huevos en un cuenco y bátelos. Incorpora la nata, salpimienta y mezcla bien. Reserva.

Distribuye la cebolla y los puerros en las tartaletas. Reparte encima las gambas. Cúbrelas con la crema y hornéalas a 200 ºC durante 15 minutos. Desmolda y sirve un quiche por ración. Decora los platos con unas hojas de perejil.

BRAZO DE GITANO RELLENO DE PAVO, SETAS Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

6 lonchas de pechuga de pavo
300 g de setas
250 g de queso de untar
2 dientes de ajo
4 cucharadas de mayonesa
aceite de oliva virgen extra
hojas de albahaca
sal
perejil

Para el bizcocho:

100 g de harina
6 g de levadura en polvo
150 g de espinacas
2 huevos
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Tritura las espinacas con el aceite y las yemas de los huevos. Agrega la harina y la levadura, sazona y mezcla bien.

Coloca las claras en un bol grande y móntalas con una batidora de varillas. Añádelas a la masa anterior con movimientos suaves y envolventes.

Cubre la placa de horno con papel de hornear. Extiende la masa y hornéala a 180 ºC durante 5 minutos. Saca el bizcocho, tápalo con un paño de cocina limpio y deja que se enfríe sin retirar el papel.

Pica finamente las setas y los ajos. Dora los ajos en una sartén con un chorrito de aceite, añade las setas, sazónalas y saltéalas. Pásalas a un bol y agrega el queso de untar. Corta las hojas de albahaca en juliana fina y añádelas. Mezcla todo bien.

Despega el bizcocho del papel y dale la vuelta. Coloca encima 3 lonchas de pavo, la mezcla de setas y queso y otras 3 lonchas de pavo. Enróllalo a lo largo. Envuélvelo con el papel e introdúcelo en el frigorífico durante 1 hora para que luego sea más fácil cortarlo.

Retira los bordes y córtalo en porciones. Adorna con un poco de mayonesa y unas hojas de perejil.

EMPANADILLAS DE LA HUERTA CON SALSA DE QUESO

Ingredientes (4 p.)

16 obleas para empanadillas
1 zanahoria
1 cebolleta
1 pimiento verde
8 champiñones
25 g de harina
450 ml de leche
75 g de queso roquefort
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela la zanahoria y la cebolleta, córtalas en dados y ponlos a pochar en una sartén con aceite. Lava y pica el pimiento verde y añádelo. Retira la parte inferior de los champiñones, lamínalos y añádelos. Sazona y cocina las verduras durante 6-8 minutos.

Agrega la harina y rehógala un poco. Salpimienta y vierte 250 mililitros de leche poco a poco (reserva el resto). Cuando quede perfectamente integrada con el resto de los ingredientes, cocina durante 5-6 minutos sin dejar de remover. Pasa la masa a una fuente y deja que se enfríe.

Extiende las obleas sobre una superficie plana. Rellénalas con la farsa y ciérralas presionando los bordes con un tenedor.

Calienta el resto de la leche con el queso roquefort hasta que queden perfectamente integrados.

Sirve las empanadillas con la salsa de queso y adorna con unas hojas de perejil.

PASTEL DE REMOLACHA Y ESPÁRRAGOS VERDES

Ingredientes (6 p.)

1 lámina de pasta quebrada
4 remolachas
1 manojo de espárragos verdes
1 puerro
4 huevos
1 escarola
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
vinagre
pimienta
½ cucharadita de jengibre
½ cucharadita de *curry*
sal

Elaboración

Extiende la pasta quebrada sobre un molde, cúbrelo con un trozo de papel de hornear y una buena cantidad de garbanzos (esto se hace para que la masa no se infle). Hornéala a 190 ºC durante 15 minutos. Retira el papel y los garbanzos y reserva la pasta quebrada en el molde.

Haz un caldo con la parte inferior de los espárragos, el puerro troceado y 500 mililitros de agua. Sazona. Cuela y reserva el caldo. Tienen que salir 250 mililitros.

Pela las remolachas y cuécelas en una cazuela con agua durante 1 hora. Córtalas en rodajas y después en medias lunas, y colócalas sobre la base de la tarta. Reserva.

Corta los espárragos por la mitad y cocínalos a la plancha con una gotita de aceite. Sazónalos y resérvalos.

Coloca los huevos en un bol, salpimiéntalos y agrega el *curry* y el jengibre. Bate bien y añade el caldo. Vierte la crema sobre la remolacha. Coloca

encima los espárragos con la punta mirando hacia la parte central. Hornea a 180 ºC durante 25 minutos. Deja que se temple antes de desmoldar.

Pela el diente de ajo y frótalo en una ensaladera para que coja el gusto. Limpia la escarola, trocéala, colócala en la ensaladera y alíñala con aceite, vinagre y sal. Mezcla bien y sirve una porción de tarta acompañada con un poco de ensalada de escarola.

COQUES A LA CALFÓ

Ingredientes (10 uds.)

Para la masa:

- 75 g de harina de maíz blanca
- 250 g de harina de trigo
- 350 ml de agua
- 60 ml de aceite de oliva virgen extra
- 4 g de sal

Para el relleno:

- 1 pimiento morrón
- 2 huevos
- 1 tomate
- 300 g de atún (en conserva)
- 12 filetes de anchoas en salazón
- 1 diente de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- sal

Elaboración

Coloca el pimiento en un recipiente apto para el horno, riégalo con un poco de aceite y sazónalo. Ásalo a 180 ºC durante 25-30 minutos. Deja atemperar, pélalo, córtalo en tiras y ponlo en un bol. Adereza con aceite y sal.

Cuece los huevos en un cazo con agua y una pizca de sal. A los 10 minutos, retíralos, refréscalos, pélalos y córtalos en daditos. Ponlos en un bol y

resérvalos.

Para la masa, calienta el agua con el aceite y la sal. Cuando el agua empiece a hervir, agrega las harinas de golpe. Mezcla bien hasta conseguir una masa homogénea. Retira la cazuela del fuego y deja que la masa repose durante unos minutos. Amasa, dale forma de rulo y córtalo en 10-12 porciones. Redondea las porciones. Coloca cada bola entre dos trozos de film transparente y aplástalas con un recipiente plano. Caliéntalas en una sartén sin nada de aceite.

Corta el tomate por la mitad, rállalo y ponlo en un bol. Pela y pica un diente de ajo y añádelo al bol. Sazona y vierte un buen chorro de aceite. Mezcla.

Pon las anchoas en un bol.

Desmenuza el atún y ponlo en otro bol.

Rellena las *coques* a tu gusto.

QUICHE DE CALABACÍN Y BEICON

Ingredientes (6 p.)

1 lámina de pasta brisa
1 calabacín
8 lonchas de beicon
2 puerros
2 huevos
400 ml de leche evaporada
aceite de oliva virgen extra
nuez moscada
sal

Para la ensalada:

1 manojo de berros
1 melocotón
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Para hacer la base del quiche, cubre un molde de fondo desmontable con la lámina de pasta brisa. Retira el borde sobrante. Cubre la masa con papel de hornear, coloca encima unos garbanzos para que la pasta no suba y hornéala a 180 ºC, durante 25-30 minutos. Retira los garbanzos y el papel de hornear. Reserva la base en el molde.

Casca los huevos en un bol y añade la leche evaporada. Sazona y mezcla bien con ayuda de una varilla. Añade un poco de nuez moscada rallada. Mezcla y reserva.

Lava y pica los puerros y el calabacín y rehógalos en una sartén con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Retira la piel al beicon, pícalo y añádelo. Incorpora todo al bol de los huevos con leche y mezcla bien. Vierte este conjunto sobre la base horneada y hornea a 180 ºC durante 10-12 minutos. Desmolda y reserva.

Lava los berros y colócalos en un cuenco. Pela y trocea el melocotón y añádelo. Aliña con aceite, vinagre y sal. Sirve el quiche y acompáñalo con la ensalada.

EMPANADA DE MORCILLA, CALABAZA Y MANZANA

Ingredientes (4 p.)

6 láminas de pasta filo
1 morcilla de verduras
200 g de calabaza
3 manzanas
16 ajos frescos
50 g de piñones
250 ml de leche evaporada
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pica los ajos frescos y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Pela y pica la calabaza y agrégala. Sazona y cocina todo durante unos 15 minutos. Pásalo a un bol.

Tuesta los piñones en una sartén sin aceite y agrégalos al bol.

Pela 1 manzana, córtala en dados y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Retira la piel de la morcilla y echa el interior a la sartén. Cocina el conjunto brevemente. Agrega el salteado al bol y mezcla bien.

Pela las otras 2 manzanas, trocéalas y cocínalas en una sartén con un chorrito de aceite. Pásalas al vaso batidor, sazona, vierte la leche evaporada, tritura y reserva. En el momento de servir, caliéntala.

Coloca un papel de hornear sobre la placa del horno. Coge 4 láminas de pasta filo y extiéndelas sobre la placa de horno. Extiende el relleno encima (sin llegar a los bordes), cúbrelo con otras 2 láminas de pasta filo y pincélalas con un poco de aceite. Dobla los bordes hacia el centro y pincélalos con un poco más de aceite. Hornea la empanada a 200 ºC durante 15 minutos.

Sirve la empanada y acompáñala con la salsa. Adorna con unas hojas de perejil.

CREPES RELLENOS DE BERENJENA, QUESO Y PAVO

Ingredientes (4 p.)

1 berenjena
8 lonchas de queso
8 lonchas de pavo
1 tomate
1 cebolleta
6 aceitunas verdes (sin hueso)
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal
perejil

Para la masa:

3 huevos
150 g de harina
250 ml de leche
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
perejil picado
sal

Elaboración

Pela el tomate, pícalo finamente y colócalo en un bol. Pica finamente las aceitunas y la cebolleta y agrégalas. Sazona y adereza con aceite y vinagre. Deja que macere.

Coloca en un bol los huevos, la harina, la leche, 2 cucharadas de aceite y una pizca de sal. Tritura con la batidora eléctrica hasta que quede una masa homogénea. Añade un poco de perejil picado.

Calienta una sartén con unas gotas de aceite, vierte un cacillo de masa, extiéndela bien y, cuando se cuaje, dale la vuelta y cocínala durante 1 minuto. Repite el proceso hasta terminar toda la masa. (El primer crepe se desecha.) Reserva los crepes.

Corta la berenjena por la mitad (a lo largo) y cada mitad en lonchas de 1 centímetro de grosor. Sálalas y deja que suden. Sécalas con papel absorbente y cocínalas durante 4 minutos (2 por cada lado) en una sartén con un poco de aceite.

Rellena cada crepe con una loncha de pavo, otra de queso y otra de berenjena. Enróllalos y colócalos sobre la placa del horno untada con un poco de aceite. Hornéalos a 200 ºC durante 10 minutos.

Sirve 2 crepes por ración y acompáñalos con la vinagreta. Adorna con unas hojas de perejil

TARTA DE ALMEJAS Y CALABAZA

Ingredientes (6-8 p.)

1 lámina de pasta brisa
300 g de almejas
800 g de calabaza
1 cebolleta
2 dientes de ajo
75 g de harina
500 ml de leche
3 huevos
aceite de oliva virgen extra
jengibre
perejil
sal

Elaboración

Pela la calabaza, córtala en dados y extiéndelos sobre la placa del horno. Ralla encima un poco de jengibre. Sazona y rocía con un chorrito de aceite. Hornea a 190 ºC durante 25 minutos. Reserva.

Forra un molde con la pasta brisa y retira los sobrantes. Coloca un papel de hornear sobre la pasta y rellénala de garbanzos para que no suba. Hornea a 190 ºC durante 25 minutos. Retira los garbanzos y el papel de hornear y reserva la pasta brisa en el molde.

Abre las almejas al vapor. Reserva el jugo que hayan soltado. Pica la carne y resérvala.

Para hacer la bechamel, pica finamente la cebolleta y los dientes de ajo y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega la carne de las almejas y saltea. Incorpora la harina y rehógala. Vierte el jugo de las almejas y la leche poco a poco. Sazona, agrega un poco de perejil picado y cocina todo durante 5 minutos sin dejar de remover con una varilla. Rellena la base de pasta brisa.

Coloca la calabaza y los huevos en un vaso batidor y tritúralos con la batidora eléctrica.

Vierte la calabaza con los huevos sobre la bechamel e introduce la tarta en el horno. Hornea a 200 ºC durante 15 minutos. Deja que se temple, desmóldala y córtala en porciones. Decora los platos con unas hojas de perejil.

OBLEAS DE CALABACÍN Y LANGOSTINOS

Ingredientes (4 p.)

- 16 obleas para empanadillas
- 1 calabacín
- 16 langostinos
- 1 cebolleta

2 cucharaditas de huevas de trucha (color naranja)
1 diente de ajo
1 huevo
2 cucharadas de semillas de sésamo
1 lechuga hoja de roble
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pica la cebolleta y ponla a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Corta el calabacín en daditos y añádelos. Cocínalos hasta que se pochen bien. Sazona.

Pela los langostinos y saltea las cabezas en una sartén con un chorrito de aceite. Machácalas en el mortero y cuela la mezcla. Deja que enfríe. Agrega un chorrito de aceite y las huevas de trucha. Mezcla y reserva el aceite aromatizado.

Pela y pica el diente de ajo y dóralo en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona los langostinos, añádelos y saltéalos brevemente.

Extiende la mitad de las obleas sobre una superficie lisa, cúbrelas con una porción de farsa y 2 langostinos. Cúbrelas con otra oblea y colócalas sobre una bandeja de horno forrada con papel de hornear.

Bate el huevo, pincela con él las obleas y espolvoréalas con las semillas de sésamo. Hornéalas a 200 ºC durante 12-15 minutos.

Limpia las hojas de lechuga, escúrrelas y pícalas.

Sirve las obleas y acompáñalas con la lechuga salpicada con el aceite aromatizado. Decora con una ramita de perejil.

VOLOVANES DE AJOS FRESCOS, CHAMPIÑONES Y GAMBAS

Ingredientes (4 p.)

8 volovanes
350 g de champiñones
12 ajos frescos
16 gambas
6 huevos
25 ml de nata
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pela las gambas y resérvalas. Saltea las cabezas y las cáscaras en una sartén con un buen chorro de aceite. Pásalas al mortero y aplástalas bien. Cuela el jugo que hayan soltado y resérvalo.

En la misma sartén, sofríe los ajos cortados en cilindros y los champiñones bien picados. Sazona. Agrega las gambas picadas y saltéalas. Reserva la mezcla de ajos, champiñones y gambas.

Bate los huevos en un bol grande con un poco de perejil picado. Sazona. Agrega la nata y la mezcla de ajo, champiñón y gambas. Mezcla bien y cuájalo al baño maría.

Calienta los volovanes en el horno. Rellénalos con el revuelto. Sirve dos volovanes por ración y salpica el plato con el aceite de gambas. Decora con una ramita de perejil.

EMPANADA DE *ISCOS*

Ingredientes (4 p.)

2 chorizos frescos
100 g de panceta entreverada
2 cebollas
1 puerro
½ pimiento rojo
aceite de oliva virgen extra
pimentón
sal

Para la masa:

500 g de harina de trigo
150 g de harina de centeno blanca
12 g de levadura de panadero
12 g de sal
150 ml de agua
150 ml de aceite sobrante del relleno
1 huevo batido

Elaboración

Pon a calentar abundante aceite en una sartén grande. Corta en dados las cebollas, el puerro y el pimiento rojo (pelado) y añádelos. Sazona y cocina todo hasta que la cebolla esté transparente.

Corta la panceta en tiras finas y el chorizo en rodajas. Agrégalos a la sartén con un poco de pimentón. Mezcla y cocina el conjunto durante 3-4 minutos. Cuela la mezcla y reserva el aceite sobrante para elaborar la empanada (150 ml para la masa y 25 ml para pintar la empanada horneada).

Mezcla en un bol las harinas de trigo y centeno. Desmenuza la levadura y añádela. Sazona y mezcla bien. Agrega 150 mililitros del aceite reservado y el agua templada. Mezcla todo bien y amasa hasta que quede una masa homogénea. Forma una bola y deja que fermente durante 1 hora.

Amasa de nuevo la masa y divídela en dos. Corta un trocito de uno de los trozos y resérvalo para hacer la chimenea.

Para que sea más fácil de manejar, estira (dándoles forma de circulo) los dos trozos grandes de masa sobre dos trozos de papel de hornear. Coloca uno sobre la bandeja de horno, pon encima el relleno y cúbrelo con el otro trozo

de masa estirado. Cierra los bordes doblando y enrollando la masa hacia dentro.

Con ayuda de unas tijeras, haz un agujero para que respire. Estira el trocito de masa reservado anteriormente y dale forma de rosquilla. Colócala alrededor del agujero formando una especie de chimenea. Pinta la empanada con huevo batido y hornéala a 180 ºC (calor arriba y abajo sin aire) durante unos 40 minutos. Pásala a una rejilla y píntala con los otros 25 mililitros del aceite reservado. Sirve.

PAN DE CALABACÍN Y AJOS FRESCOS

Ingredientes (6 p.)

2 calabacines
24 ajos frescos
150 g de beicon
1 lechuga
200 g de queso Idiazábal
150 ml de salsa de tomate
aceite de oliva virgen extra
vinagre
cebollino
1 rama de tomillo
sal
perejil

Para la masa:

3 huevos
250 g de harina
1 sobre de levadura
125 ml de aceite de oliva virgen extra
50 ml de agua
1 cucharadita de pimentón
sal

Elaboración

Corta los ajos frescos en cilindros y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Lava los calabacines, córtalos en daditos y añádelos. Rehógalos durante 5-6 minutos. Añade el beicon cortado en cuadraditos y las hojitas de tomillo. Saltea el conjunto y resérvalo.

Bate los huevos en un bol, sazona y agrega el aceite y el agua. Añade la levadura, el pimentón y 225 gramos de harina (todo tamizado). Mezcla bien e incorpora el salteado de calabacín y ajos. Mezcla bien.

Vierte la masa en un molde untado con aceite y espolvoreado con un poco de harina. Hornea a 180 ºC durante 30-35 minutos. Deja templar y desmóldalo.

Limpia la lechuga, escúrrela bien y colócala en un bol.

Mezcla, en otro bol, el queso, el cebollino, una pizca de sal, un chorrito de aceite y otro de vinagre. Mezcla bien y aliña la lechuga.

Sirve el pan de calabacín con la salsa de tomate caliente y la ensalada. Decora con unas hojas de perejil.

CREPES DE PUERRO Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

4 puerros
100 g de queso
250 g de calabaza
1 patata
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la masa:

500 ml de leche
2 huevos
200 g de harina
1 nuez de mantequilla
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pela y trocea la patata y la calabaza y cuécelas durante 15 minutos en una cazuela con un poco de agua y una pizca de sal. Tritura con la batidora eléctrica y reserva.

Limpia los puerros, córtalos en juliana y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Retíralos a una fuente y deja que se templen.

Para hacer los crepes, casca los huevos en un vaso batidor. Agrega la leche, la mantequilla, la harina, una pizca de perejil picado y sal. Tritura con la batidora eléctrica. Pon una gotita de aceite en una sartén, caliéntala a fuego medio y vierte un poco de la masa de los crepes. Extiéndela bien por toda la base de la sartén y, cuando cuaje, dale la vuelta con cuidado (descarta el primero) y cocínalo brevemente. Repite el proceso hasta terminar toda la masa.

Corta el queso en 8 bastoncitos. Extiende un poco de puerro y un bastoncito de queso en el centro de cada crepe. Enróllalos y fríelos en una sartén con abundante aceite caliente.

Retira los crepes y escúrrelos sobre una fuente cubierta con papel absorbente.

Coloca un poco de crema de calabaza en el fondo de cada plato y pon encima dos crepes. Decora con unas hojas de perejil.

TARTALETAS DE AVENA CON VERDURAS Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

200 g de queso
1 calabacín
1 cebolla
1 pimiento verde
1 pimiento morrón rojo
1 tomate
3 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la masa:

100 g de copos de avena
100 g de harina
175 ml de agua
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Mezcla en un cuenco los copos de avena, la harina, el aceite, el agua y una pizca de sal. Amasa hasta que quede una masa compacta. Deja que repose durante una hora.

Corta la masa en 4 trozos, redondéalos y estíralos con el rodillo. Coloca la masa, presionándola suavemente, sobre los moldes de tartaleta. Retira los bordes sobrantes. Corta 4 círculos de papel de hornear de la medida del interior de las tartaletas y coloca uno sobre cada tartaleta. Rellénalas con garbanzos (de esta manera la masa no se inflará durante el horneado). Hornéalas durante 20-25 minutos a 180 ºC. Desmolda las tartaletas y retira tanto los garbanzos como el papel de horno. Resérvalas.

Pela los dientes de ajo y la cebolla, córtalos en daditos y ponlos a pochar en una tartera con un chorrito de aceite. Añade el pimiento verde, el rojo y el calabacín, todo finamente picado. Sazona y cocina todo durante 15 minutos a fuego moderado. Una vez pochados, pela y trocea el tomate y añádelo. Cocina todo durante otros 5 minutos. Con ayuda de un colador, escurre las verduras.

Corta el queso en daditos y coloca la mitad en el fondo de las tartaletas. Rellena con el pisto y pon el queso restante por encima.

Sirve una tartaleta por ración y decora con una ramita de perejil.

MACARRONES A LA BOLOÑESA

Ingredientes (4 p.)

400 g de macarrones
400 g de carne picada de ternera
100 g de beicon
2 cebolletas
2 dientes de ajo
2 zanahorias
1 tallo de apio
800 g de tomate natural triturado
200 ml de vino tinto
100 g de queso parmesano
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de albahaca
1 cucharadita de orégano
pimienta
sal

perejil

Elaboración

Pela los ajos, las cebolletas y las zanahorias, córtalos en daditos y ponlos a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega la rama de apio cortada en tres trozos y pocha bien todo. Una vez pochado (15 minutos aproximadamente), retira el apio.

Corta el beicon en dados y añádelos. Rehógalos un poco e incorpora la carne picada. Salpimienta y cocina durante unos 5 minutos.

Agrega el orégano, la albahaca, el vino tinto y el tomate triturado y cocina todo a fuego suave durante 30 minutos.

Pon agua a calentar. Cuando empiece a hervir, añade los macarrones y cuécelos durante el tiempo que indique el paquete. Sazona. Retíralos, escúrrelos y agrégalos a la salsa. Remueve y sirve. Ralla encima un poco de queso y adorna con unas hojas de perejil.

ÑOQUIS DE CALABAZA CON RAGÚ

Ingredientes (4 p.)

300 g de calabaza
350 g de harina
2 claras de huevo
200 g de carne de ternera
2 salchichas
2 cebolletas
2 zanahorias
1 rama de apio
100 g de champiñones
2 vasos de salsa de tomate
1 vaso de caldo de carne
aceite de oliva virgen extra
orégano
perejil
sal

Elaboración

Para hacer la salsa ragú, corta en daditos las cebolletas, las zanahorias y el apio. Ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Limpia y lamina los champiñones y añádelos. Sazona y mezcla bien. Retira la piel a las salchichas y añade la carne. Corta la carne de ternera en dados y añádelos. Mezcla bien y rehoga. Agrega una pizca de orégano, la salsa de tomate y el caldo. Mezcla bien y cocina todo durante 15-20 minutos. Reserva.

Pela y trocea la calabaza y cuécela en una cacerola con agua y sal. Escúrrela y colócala en un cuenco. Tritúrala con la batidora eléctrica y añade las claras de huevo. Agrega la harina poco a poco y mezcla bien. Trabaja con las manos hasta obtener una masa que no se te quede pegada a las manos. Cubre la masa con un paño de cocina limpio y deja que repose durante 10 minutos.

Para hacer los ñoquis, espolvorea una superficie limpia con un poco de harina y forma un cilindro con la masa. Corta ese cilindro en 4-5 partes y con cada uno de ellos forma otros cilindros más finos. Córtalos en taquitos pequeños (de bocado) y cuécelos en una cazuela con abundante agua hirviendo con una pizca de sal. En cuanto floten, escúrrelos e incorpóralos a la cazuela del ragú. Cocínalos a fuego suave durante 3-4 minutos y espolvoréalos con un poco de perejil picado.

Sirve los ñoquis en un plato y decóralos con unas hojas de perejil.

FIDEOS CON VERDURAS Y COSTILLA DE CERDO

Ingredientes (4 p.)

- 300 g de fideos para fideuá (huecos)
- 12 costillas de cerdo
- 24 ajos frescos
- 2 pimientos verdes
- 2 cebolletas
- 2 zanahorias
- 1 tomate
- 5 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- pimienta
- sal
- perejil

Elaboración

Corta las costillas siguiendo el hueso. Ponlas en la olla rápida, cúbrelas con agua y salpimienta. Aplasta un par de dientes de ajo y añádelos. Cierra la olla y cuece durante 10 minutos. Retíralas y escúrrelas.

Pon a calentar un chorrito de aceite en una sartén y dora las costillas.

Pela otros 2 dientes de ajo, las cebolletas y las zanahorias y pícalos. Pica los ajos frescos y los pimientos y añádelos. Pon todo a rehogar en una tartera con un chorrito de aceite. Sazona.

Una vez que esté la verdura pochada, añade los fideos y rehógalos un poco. Cubre con agua y pon a punto de sal. Añade las costillas y cuece todo junto durante 10 minutos.

Pela el tomate, trocéalo y colócalo en el vaso batidor. Agrega el otro diente de ajo pelado y picado y un buen chorro de aceite de oliva. Sazona y tritúralo con la batidora.

Sirve los fideos con costilla y acompáñalos con el tomate triturado. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

CANELONES DE VERANO

Ingredientes (6 p.)

12 láminas de canelón
7 espárragos blancos
7 espárragos verdes
1 puerro
12 ajos frescos
300 g de setas de cultivo
250 g de guisantes congelados
1 cucharada de harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pon abundante agua a calentar en una cazuela amplia y plana. Sazona y, cuando empiece a hervir, agrega las láminas de canelón. Cuécelas durante el tiempo que indique el paquete. Retíralas y escúrrelas sobre un trapo limpio. Resérvalas.

Retira la parte inferior de los espárragos verdes y córtalos en cilindros. Pela los espárragos blancos, córtalos por la mitad a lo largo y pícalos. Elimina la primera capa del puerro y córtalo en daditos. Pon todo a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite y sazona. Reserva las verduras en una fuente.

Limpia los ajos frescos y córtalos en cilindros. Retira la parte inferior de las setas y trocéalas. Pon a calentar una cazuela con un chorrito de aceite y añade los ajos y las setas. Sazona y pocha todo. Pásalo a otra fuente y reserva.

Rellena la mitad de las láminas de canelón con el relleno de espárragos con puerro y la otra mitad con el de setas con ajos frescos.

Coloca los guisantes en un vaso batidor, salpimiéntalos y vierte un chorrito de aceite. Tritúralos con la batidora eléctrica (si el puré quedara espeso,

puedes aligerarlo agregando un poco de agua). Cuela la mezcla, caliéntala y lígala con la harina de maíz diluida en agua fría. Pon a punto de sal.

Sirve los canelones y salséalos con la salsa de guisantes. Decora los platos con unas hojas de perejil.

SOPAS Y CREMAS

SOPA DE ARROZ CON ALMEJAS

Ingredientes (4-6 p.)

20 almejas
100 g de arroz
1 puerro
2 zanahorias
1.500 ml de caldo de ave
1 cucharadita de azafrán
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Limpia el puerro y pela las zanahorias. Pica las verduras y rehógalas en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona, añade el arroz y rehógalo un poco. Cuando empiece a tomar color el arroz, agrega el azafrán. Añade el caldo de ave, tapa y deja que hierva durante 15 minutos.

Cuando el arroz esté a punto, incorpora las almejas y deja hervir hasta que se abran.

Espolvorea la sopa con perejil picado y sírvela en platos soperos.

SOPA DE OTOÑO

Ingredientes (4-6 p.)

400 g de *boletus*
4 cucharadas de cebada
1 cebolleta
2 zanahorias
1 diente de ajo
1.500 ml de caldo de ave
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Lava la cebada en un cuenco con abundante agua, escúrrela y ponla en una cazuela. Cúbrela con el caldo de ave, sazona y cuécela a fuego suave durante 30 minutos.

Pela y pica la cebolleta (la parte verde también) y póchala en una sartén con un chorrito de aceite. Pela y pica las zanahorias y añádelas. Sazona. Lava bien los *boletus* y separa las sombrillas (resérvalas) de los tallos. Pica los tallos y agrégalos a la sartén. Rehoga el conjunto y añádelo al caldo. Cuece todo durante 5-6 minutos.

Pela y lamina el diente de ajo y dóralo en una sartén con un chorrito de aceite. Lamina las cabezas de los *boletus*, añádelos a la sartén y saltéalos. Sazónalos y agrégalos a la sopa. Espolvorea con perejil picado y sirve.

SOPA DE PEPINO Y SANDÍA CON APIO

Ingredientes (4-6 p.)

- 2 pepinos pequeños
- 1 kg de sandía
- 2 ramas de apio
- 150 g de crema de queso azul
- 50 g de miga de pan
- 6 aceitunas negras
- 250 ml de caldo de verduras
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- sal
- perejil

Elaboración

Pela y trocea la sandía y colócala en un bol. Tritúrala con la batidora eléctrica, pásala a una jarra e introdúcela en el frigorífico hasta que esté bien fría. Resérvala.

Pon la miga de pan en un bol y vierte sobre ella el caldo de verduras.

Pela un pepino y deja el otro sin pelar. Trocea los dos y añádelos al bol. Tritura todo con la batidora eléctrica. Aliña con una pizca de vinagre, sal y un chorrito de aceite. Pásalo a otra jarra y deja que se enfríe en el frigorífico.

Pela el apio, corta cada rama por la mitad y rellénalas con el queso. Corta las aceitunas en daditos y resérvalas.

Sirve las 2 sopas (de pepino y de sandía) a la vez en platos hondos. Salpica los platos con las aceitunas picaditas. Acompaña las sopas con los bastones de apio rellenos de queso.

Decora con hojas de perejil.

CREMA DE ACELGAS CON CROQUETAS DE MIJO

Ingredientes (4-6 p.)

8 hojas de acelga
3 patatas
3 zanahorias
½ vaso de mijo
1 cebolleta
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de *curry*
cilantro fresco
sal
perejil

Elaboración

Lava el mijo y ponlo en una cazuela con el doble de agua. Sazona y cuécelo a fuego suave durante 20 minutos. Escurre y reserva.

Para hacer la crema de acelgas, pela las zanahorias y trocéalas. Lava las acelgas y separa las pencas de las hojas; corta las hojas en juliana; retira los hilos de las pencas y córtalas en dados. Pela y casca las patatas. Coloca en una cazuela con sal las zanahorias, las hojas y pencas de acelga y las patatas. Cuece todo durante 15-18 minutos. Retira el exceso de caldo y tritura los ingredientes con la batidora eléctrica. Pon a punto de sal y reserva la crema.

Pica finamente la cebolleta y colócala en un bol. Añade el mijo y el *curry*. Pica el cilantro y el diente de ajo finamente. Mezcla y amasa los ingredientes hasta que queden perfectamente integrados.

Forma las croquetas (de bocado) y fríelas en una sartén con aceite caliente. Escúrrelas sobre una fuente cubierta con papel absorbente.

Sirve la crema de acelgas en platos hondos y coloca encima las croquetas de mijo. Decora con unas hojas de perejil.

CREMA DE MEJILLONES CON HOJALDRE

Ingredientes (4-6 p.)

3 kg de mejillones
1-2 láminas de hojaldre
1 cebolla
2 puerros
2 zanahorias
1 vaso de salsa de tomate
¼ de barra de pan
1 vaso de vino blanco
1 copa de *brandy*
aceite de oliva virgen extra
estragón
sal
perejil

Elaboración

Retira las barbas de los mejillones y colócalos en una cazuela. Añade el vino blanco y 2 vasos de agua y coloca la tapa. Deja cocer los mejillones hasta que se abran. Retira los mejillones y saca la carne de las conchas. Cuela el caldo y resérvalo.

Corta el pan en rebanadas, colócalas en una bandeja apta para horno y tuéstalas bien por los dos lados. Trocéalo y resérvalo.

Pela y pica la cebolla, las zanahorias y los puerros y ponlos a pochar en una cazuela con un chorro de aceite. Sazona. Cuando la verdura coja un poco de color, añade el pan tostado. Incorpora la salsa de tomate, una pizca de estragón, ½ copa de *brandy*, el caldo y 2/3 de los mejillones (reserva el resto). Cuece todo junto a fuego lento durante 20 minutos. Tritura con la batidora eléctrica, desespuma, cuela y reserva la crema.

Saltea el resto de los mejillones en una sartén con una gotita de aceite, añade la otra ½ copa de *brandy* y flambea. Incorpora los mejillones a la crema, mezcla bien y espera a que se temple.

Llena unos cuencos aptos para horno con la crema y tápalos con unos círculos de hojaldre (tienen que ser un poco más grandes que la boca de los cuencos). Aprieta el hojaldre contra los bordes de manera que queden bien sellados. Hornéalos a 180 ºC durante 15 minutos. Sirve y decora con unas hojas de perejil.

SOPA DE VERDURAS CON TOQUE

Ingredientes (6 p.)

- 50 g de fideos
- 6 lonchas de panceta
- 500 g de espinacas
- 1 tomate maduro
- 1 cebolleta
- 2-3 puerros
- 2 alcachofas
- 200 g de coliflor
- 1 patata
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- harina y huevo batido (para rebozar)
- 1 cucharada de pimentón dulce
- tomillo
- sal
- perejil

Elaboración

Pica la panceta y rehógala en una cazuela grande con un chorrito de aceite. Pela y pica los ajos, la cebolleta y los puerros e incorpóralos. Rehógalos brevemente. Pela y pica el tomate y agrégalo. Sazona y cocina un poco.

Trocea la coliflor. Pela las alcachofas y la patata, córtalas en daditos y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Añade el tomillo, la coliflor y el pimentón, saltea brevemente y pasa todo a la cazuela. Pon a punto de sal. Cubre con abundante agua y cuece todo durante 15 minutos.

Incorpora los fideos y cocina la sopa durante 5 minutos más. Reserva.

Escalda durante 1 minuto las hojas de espinaca en una cazuela con agua hirviendo y sal. Escúrrelas bien, pícalas y forma bolitas con ellas. Pásalas por harina y huevo batido y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente durante 1 minuto. Retíralas a un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve la sopa y adórnala con las bolitas de espinaca. Decora con un poco de perejil picado.

SOPA DE CONEJO

Ingredientes (6 p.)

- 1 conejo
- 1 cebolla

3 zanahorias
3 puerros
1 rama de apio
1 tomate
125 g de fideos
40 g de tapioca
2 l de agua
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Trocea el conejo y saca la carne de los lomos y de los muslos. Pícala y resérvala. Reserva aparte el resto del conejo.

Pela 1 zanahoria y la cebolla, limpia 1 puerro y la rama de apio. Corta todo en dados y ponlos a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona.

Cuando las verduras estén doradas, agrega el resto del conejo (paletillas, costillas y huesos) y rehógalo un poco. Cubre con los 2 litros de agua y cuece todo durante 30 minutos. Pon a punto de sal. Desespuma, desengrasa y cuela el caldo. (Si quieres, puedes aprovechar la carne del conejo para croquetas.)

Para la sopa, pela las otras 2 zanahorias y los otros 2 puerros y pícalos finamente. Ponlos a pochar en otra cazuela grande con un chorrito de aceite. Sazona. Pela y pica el tomate, añádelo y rehógalo un poco. Vierte el caldo, añade la tapioca y cuece durante 5 minutos. Pon a punto de sal.

Salpimienta y saltea la carne de conejo picada en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega un poco de perejil picado y añádelos a la cazuela. Incorpora los fideos, cocina el conjunto durante 2 minutos más y sirve.

CREMA DE CHAMPIÑÓN CON BUÑUELOS

Ingredientes (4-6 p.)

- 700 g de champiñones
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 3 cucharadas de arroz
- 200 g de calabaza

1.500 ml de caldo de verduras
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para los buñuelos:

75 g de harina
2 huevos
45 g de mantequilla
125 ml de agua
una pizca de azúcar
sal

Elaboración

Pela y lamina los dientes de ajo y dóralos en la olla rápida con un chorrito de aceite. Pela y pica la cebolla, añádela y rehógala. Sazona.

Limpia bien los champiñones, reserva 6-8 enteros y corta el resto en cuartos. Añádelos a la olla y rehógalos brevemente.

Incorpora el arroz y rehógalo. Vierte el caldo, cierra la olla y cocina todo durante 4 minutos.

Abre la olla y tritura los ingredientes con la batidora eléctrica hasta obtener una crema fina. Reserva la crema caliente.

Para hacer los buñuelos, pon a calentar el agua en una cazuela. Agrega la mantequilla y mezcla bien con una varilla manual. Cuando empiece a fundirse, añade la harina, una pizca de azúcar y una pizca de sal. Mezcla bien hasta que quede una masa fina. Retira la cazuela del fuego y añade los huevos de uno en uno. Mezcla bien. Introduce la masa en una manga pastelera.

Cubre la bandeja del horno con un trozo de papel de hornear. Forma encima pequeños montoncitos de masa y hornéalos a 200 ºC durante 15 minutos.

Pela la calabaza y córtala en daditos pequeños. Lamina los champiñones reservados. Saltea la calabaza y los champiñones en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona.

Sirve la crema con los buñuelos y el salteado de calabaza y champiñones. Decora los platos con unas hojas de perejil.

SOPA MARINERA CON TAPIOCA

Ingredientes (4-6 p.)

1 rape pequeño
500 g de berberechos
3 cucharadas de tapioca
2 zanahorias
1 puerro
1 pimiento verde
1 vaso de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
azafrán
perejil
sal

Elaboración

Coloca los berberechos en una cazuela pequeña, vierte el vino blanco, tapa y cocínalos a fuego moderado hasta que se abran. Cuela el caldo con una estameña y separa la carne de las conchas. Reserva por separado la carne de los berberechos y el caldo.

Limpia bien el rape y saca 2 lomos limpios. Resérvalos.

Para hacer el *fumet*, coloca la cabeza, la espina central, las pieles y la cola del rape en una cazuela con agua hirviendo. Añade un manojo de perejil y la parte verde del puerro. Sazona y cuece todo durante 20 minutos. Cuela el caldo y resérvalo.

Pica finamente las zanahorias, el pimiento verde y el puerro y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade el azafrán y mezcla bien. Vierte el caldo de los berberechos y el *fumet* y espera a que se caliente. Incorpora la tapioca poco a poco y cuécela durante 10-15 minutos (el tiempo que indique el paquete).

Corta el rape en dados de bocado, sazona e incorpóralos a la sopa. Añade los berberechos, pon la sopa a punto de sal y apaga el fuego. Sirve la sopa inmediatamente y decora los platos con unas hojas de perejil.

SOPA JAPONESA

Ingredientes (4-6 p.)

2 muslos de pollo
250 g de fideos *udon*
4 cucharaditas de *dashi* en polvo
2 puerros
2 zanahorias
1 cebolleta
½ vaso de salsa de soja
cebollino
perejil
sal

Elaboración

Limpia y pica los puerros y las zanahorias y ponlos a cocer en una cazuela con abundante agua y un poco de sal. Añade el *dashi*, mezcla y deja que hierva todo durante 5-6 minutos.

Retira la piel a los muslos de pollo y deshuésalos. Trocea la carne e incorpórala al caldo junto con medio vaso de salsa de soja. Mezcla bien y, cuando aparezca un poco de espuma en la superficie, retírala.

Corta la cebolleta en juliana y agrégala. Cuece todos los ingredientes a fuego suave durante 15 minutos.

Pica el cebollino y añádelo. En el último momento, espolvorea con un poco de perejil picado.

Pon agua a calentar en otra cazuela. Cuando empiece a hervir, agrega el *udon* y cuécelo durante 10 minutos. Escurre.

Sirve en cada bol unos fideos de *udon* y vierte por encima la sopa.

SOPA DE POLLO CON VERDURAS Y PESTO

Ingredientes (4 p.)

500 g de pechuga de pollo
100 g de pasta para sopa (letras, estrellitas…)
1 carcasa de pollo
4 rebanadas de pan de molde
1 zanahoria
1 cebolleta
1 puerro
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Para el pesto:

20 g de queso rallado
40 g de hojas de albahaca
25 g de piñones
aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Para hacer el pesto, coloca en el vaso batidor el queso rallado, los piñones, las hojas de albahaca y un chorrito de aceite. Tritura y resérvalo.

Para hacer el caldo, pela los ajos, la cebolleta, el puerro y la zanahoria. Trocéalos y ponlos en la olla rápida. Agrega la pechuga de pollo, la carcasa y unas ramas de perejil. Sazona, coloca la tapa y cuece todo durante 6-8 minutos.

Pasado este tiempo, abre la olla y retira la carcasa. Retira la pechuga de pollo, pícala y resérvala. Tritura el contenido de la olla con la batidora eléctrica, cuela y pon el caldo a calentar en una cazuela grande. Cuando empiece a hervir, añade la pasta. Cuece durante 5 minutos.

Agrega la pechuga de pollo y mezcla bien. Espolvorea con perejil picado y reserva la sopa.

Con ayuda de un molde, haz círculos a las rebanadas de pan y fríelas en una sartén con un chorrito de aceite. Sirve la sopa y coloca encima un círculo de pan frito untado con un poco de pesto.

CREMA FRÍA DE TOMATES Y CHAMPIÑONES

Ingredientes (4 p.)

2 huevos
4 lonchas de jamón
perejil

Para la crema de champiñones:

600 g de champiñones
1 patata
300 ml de agua
500 ml de leche
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Para la crema de tomate:

6 tomates
¼ de pepino
¼ de pimiento verde
½ diente de ajo
miga de pan remojada en agua
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Coloca las lonchas de jamón entre 2 papeles de horno. Ponlas sobre la placa y hornéalas a 190 ºC durante 10 minutos. Retira y reserva.

Cuece los huevos en una cazuela con agua hirviendo durante 10 minutos. Escurre, pela, pica y reserva.

Para la crema de champiñones, limpia los champiñones, pícalos y saltéalos brevemente en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Agrega la patata (pelada y troceada), la leche y el agua. Salpimienta y cuece durante 15 minutos. Tritura y cuela la mezcla. Deja que se enfríe.

Para la crema de tomate, retira el pedúnculo de los tomates, trocéalos y colócalos en un bol. Pela el pepino, pícalo y añádelo. Pica también el pimiento y el ajo e incorpóralos. Añade la miga de pan remojada en agua y un chorrito de aceite de oliva. Pon a punto de sal y tritura con la batidora eléctrica. Cuela la mezcla.

Para que las cremas se repartan equitativamente en los platos, vierte las dos cremas a la vez, cada una desde un lado de los platos.

Espolvorea un poco de huevo picado sobre la crema de tomate, y acompaña la de champiñones con el jamón crujiente. Adereza con unas gotas de aceite por encima y decora con perejil picado.

CREMA DE COLIFLOR CON BUÑUELOS Y VINAGRETA DE MIEL

Ingredientes (6 p.)

1 coliflor
1 manzana
1 puerro
50 g de harina
1 cucharada de levadura
2 huevos
1 l de leche
100 ml de miel
50 ml de vinagre
aceite de oliva virgen extra
una pizca de comino
sal
perejil

Elaboración

Separa los ramilletes de la coliflor y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade el comino. Cúbrelos con la leche, sazona y cuece durante 20-25 minutos. Tritura y reserva la crema.

Para los buñuelos, pica el puerro finamente y ponlo a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela la manzana, pícala, añádela y cocínala hasta que se dore un poco.

Pon en un bol la harina, la levadura y los huevos batidos. Mezcla bien. Agrega la mezcla de puerro y manzana y mezcla bien. Sazona.

Calienta abundante aceite en una sartén, agrega pequeñas porciones de masa y fríelas. Retira los buñuelos a un plato cubierto con papel absorbente.

Mezcla bien la miel y el vinagre. Agrega un buen chorro de aceite, sazona y mezcla bien. Sirve la crema, adorna con los buñuelos y salpica todo con el aliño. Decora con una hojita de perejil.

CREMA DE LENTEJAS CON TEMPURA DE ZAHAHORIAS Y AJOS FRESCOS

Ingredientes (6 p.)

400 g de lentejas
1 muslo de pollo
3 zanahorias
16 ajos frescos
1 cebolleta
1 puerro
1 tomate
2 dientes de ajo
harina de tempura
aceite de oliva virgen extra
agua fría
sal
perejil

Elaboración

Pica la cebolleta, el puerro y los dientes de ajo. Rehógalos en la olla rápida con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando coja un poco de color, agrega el tomate pelado y picadito. Añade el muslo de pollo sin piel y las lentejas y rehógalos brevemente. Cubre con agua, pon a punto de sal, coloca la tapa y cocina todo durante 6 minutos.

Pasado este tiempo, abre la olla, retira el muslo de pollo, elimina el hueso y vuelve a meter la carne en la olla. Tritura con la batidora eléctrica y reserva la crema.

Para la tempura, mezcla bien la harina con agua fría (la cantidad que indique el paquete). No tiene que quedar ni muy ligera ni muy espesa.

Limpia los ajos frescos y córtalos por la mitad a lo ancho. Pela y corta las zanahorias en bastones. Introduce los ajos y la zanahoria en la tempura y fríelos en una sartén con abundante aceite caliente. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve la crema, vierte un chorrito de aceite sobre ella y acompáñala con las hortalizas en tempura. Puedes adornar el plato con unas hojas de perejil.

CREMA DE CALABACÍN CON HIGOS SALTEADOS Y PALITOS DE SÉSAMO

Ingredientes (6 p.)

2 calabacines
4 puerros
1 cebolleta
1 patata
75 g de bacalao ahumado
4 higos secos
aceite de oliva virgen extra
sal

Para los palitos de sésamo:

100 g de harina
50 ml de agua
1 cucharada de semillas de sésamo
sal

Elaboración

Pela y pica la cebolleta y los puerros y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela uno de los calabacines y reserva la piel. Pica los 2 calabacines y añádelos a una cazuela. Pela la patata, cáscala e incorpórala. Incorpora también el bacalao ahumado. Cubre con agua, pon a punto de sal y cocina todo durante 20 minutos. Tritura con la batidora eléctrica y reserva.

Corta la piel del calabacín en tiras finas (a modo de fideos) y escáldalas durante 1 minuto. Cuela y resérvalas.

Para los palitos de sésamo, mezcla el agua con la harina, una pizca de sal y el sésamo. Introduce la mezcla en una manga pastelera y forma con ella

pequeñas tiras finas sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Hornea a 200 ºC durante 5-8 minutos. Reserva.

Pica los higos y saltéalos en una sartén con un poquito de aceite.

Sirve la crema en un plato, pon encima unas tiras de calabacín y una cucharada de higos salteados en el centro. Acompaña con los palitos de sésamo.

CREMA DE ALUBIAS CON RAVIOLIS DE MORCILLA

Ingredientes (4 p.)

300 g de alubias negras
200 g de morcilla de cebolla
16 láminas de pasta fresca *wonton*
1 puerro
1 pimiento verde
1 cebolleta
3 ajos
1 tomate
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pica los ajos, la cebolleta, el pimiento y el puerro y ponlos a pochar en la olla rápida con un chorrito de aceite. Pela el tomate y pícalo finamente, añádelo y rehógalo. Sazona, agrega las alubias y cúbrelas con agua. Tapa y cocínalas a fuego suave durante 30 minutos. Tritura con la batidora eléctrica y pasa la crema por un colador o por el chino para eliminar las pieles. Pon a punto de sal y reserva.

Coloca la morcilla en un cazo, cubre con agua, añade unas ramas de perejil y cuécela a fuego suave durante 25 minutos. Retírala a un plato, quítale la piel y desmenuza el interior. Reserva.

Para hacer los raviolis, extiende 8 láminas de pasta *wonton* en una fuente y coloca en el centro de cada una un poco de morcilla. Humedece con agua los bordes de las láminas de pasta y tápalas con las otras 8 láminas. Presiona los bordes para que queden sellados. Cuece los raviolis a fuego suave durante 2 minutos en una cazuela amplia y baja. Retíralos a un plato.

Sirve la crema con los raviolis de morcilla encima y decora con una ramita de perejil.

CREMA DE PUERROS CON BUÑUELOS DE MAÍZ

Ingredientes (4 p.)

5-6 puerros
1 patata
1 cebolla
1 vaso de leche
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para los buñuelos de maíz:

100 g de maíz dulce
200 g de queso curado
1 huevo
40 g de harina
½ sobre de levadura
4 cucharadas de leche
aceite de oliva virgen extra
nuez moscada
sal

Elaboración

Para hacer los buñuelos, mezcla en un bol el maíz con la harina, la levadura y la leche. Ralla encima el queso y un poco de nuez moscada. Añade el huevo y sazona. Mezcla bien y deja que repose durante media hora.

Transcurrido este tiempo, separa la masa en pequeñas porciones y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente a fuego no muy fuerte. Escurre y colócalos en un plato cubierto con papel absorbente. Resérvalos.

Para la crema, pica la cebolla y ponla a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Limpia bien los puerros para eliminar cualquier resto de tierra que puedan tener. Reserva uno y trocea el resto. Incorpora los troceados a la cazuela y rehógalos un poco. Pela y trocea la patata, añádela y rehoga un poco. Agrega la leche y cúbrelo todo con agua. Sazona y deja cocer todo durante 30 minutos. Tritura con la batidora eléctrica, pon a punto de sal y reserva.

Corta el puerro reservado en juliana y fríelo en una sartén con abundante aceite. Escúrrelo sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve la crema y coloca encima los buñuelos y los crujientes de puerro. Decora con una ramita de perejil.

CREMA DE CALABAZA CON CIGALITAS Y BEICON

Ingredientes (4 p.)

12 cigalitas
12 lonchas de beicon
4 *boletus*
600 g de calabaza
1 patata
1 zanahoria
1 cebolleta
1 puerro
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pela y pica el puerro, la cebolleta (parte blanca) la patata, la zanahoria y la calabaza y ponlo todo a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Cubre con agua y cuece las verduras durante 20 minutos. Tritura y reserva.

Saltea las cigalas en una sartén con un chorrito de aceite. Pélalas y envuélvelas con el beicon. Pínchalas con un palillo para que no se suelten.

Pon un poco de aceite en una sartén, agrega las cigalitas y fríelas de manera que el beicon quede tostadito.

Limpia los *boletus* y córtalos en daditos. Saltéalos brevemente en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona y espolvorea con un poco de perejil picado.

Sirve los *boletus* en el fondo de los platos, pon encima la crema y adorna con las cigalitas. Decora con unas hojas de perejil.

SOPA DE PICADILLO

Ingredientes (6 p.)

300 g de carne picada
100 g de pasta (coditos)
12 rebanadas de pan
12 tomates
1 cebolleta
1 zanahoria
1 calabacín
200 g de calabaza
700 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de *curry*
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Trocea los tomates, colócalos en un bol grande junto con el agua y tritúralos con la batidora eléctrica. Cuela y reserva el caldo.

Pica finamente la cebolleta, la zanahoria, la calabaza y el calabacín y ponlos a rehogar en una cazuela grande con un chorrito de aceite. Sazona y añade el *curry*. Vierte el caldo de tomate y cocínalo todo durante 20 minutos.

Salpimienta la carne picada y saltéala en una sartén con un chorrito de aceite. Incorpórala a la cazuela junto con la pasta y cuece durante 10 minutos.

Fríe las rebanadas de pan en una sartén con un chorrito de aceite. Pasa las puntas de las rebanadas primero por la sopa y luego por perejil picado.

Sirve la sopa en platos hondos y acompáñala con las rebanadas de pan. Decora con unas hojas de perejil.

VICHYSSOISE

Ingredientes (4 p.)

5 puerros
2 patatas
1 cebolleta
150 ml de nata líquida
1 nuez de mantequilla
aceite de oliva virgen extra
cebollino
perifollo
sal

Para el caldo de ave:

1 muslo de pollo
1 esqueleto de pollo
1 zanahoria
parte verde de los puerros
1.500 ml de agua
perejil
sal

Elaboración

Para el caldo, pon la zanahoria, la parte verde de los puerros, unas ramas de perejil, el muslo y el esqueleto de pollo en una cazuela. Cubre con agua, pon a punto de sal y cuece todo durante 20-25 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Limpia la cebolleta y los puerros. Pica todo y pon a pochar en una cazuela con la mantequilla y un chorrito de aceite. Añade las patatas (peladas y cascadas), sazona y rehoga a fuego suave. Es importante que no cojan color.

Vierte el caldo de ave y cuece todo durante 12-15 minutos. Tritura con la batidora eléctrica y cuela. Añade la nata y remueve bien con una cuchara. Espera a que se temple e introduce en el frigorífico para que se enfríe bien.

En el momento de servir, espolvorea con cebollino y perifollo muy picados.

CREMA DE REMOLACHA CON RULOS DE JAMÓN

Ingredientes (4 p.)

3 remolachas
250 ml de leche evaporada
1 manzana granny smith
2 puerros
2 zanahorias
3 hojas de pasta *brick*
6 lonchas de jamón serrano
20 g de pipas de girasol
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pica los puerros y ponlos a rehogar en una cazuela grande con un chorrito de aceite. Trocea la manzana y añádela. Pela las remolachas, trocéalas y agrégalas. Cubre con agua, sazona y cocina a fuego moderado durante 20 minutos. Tritura y añade la leche evaporada. Mezcla bien y mantén caliente.

Extiende las láminas de pasta *brick*, cúbrelas con las lonchas de jamón y enróllalas. Pincela el final de las láminas con un poco de agua, termina de enrollar, apóyalas sobre la tabla y deja que reposen un poco para que se peguen. Recorta los extremos que no tienen jamón y corta los rulos en cilindros de 2-3 centímetros. Colócalos en una placa de horno forrada con papel de hornear y hornéalos a 180 ºC durante 15 minutos.

Pela las zanahorias y saca láminas finas con un pelador. Saltéalas en una sartén con un chorrito de aceite y sazónalas.

Tuesta las pipas de girasol en otra sartén con unas gotas de aceite y sálalas.

Sirve la crema y acompáñala con el salteado de zanahoria, las pipas y los rulos. Decora con unas hojas de perejil.

SALMOREJO

Ingredientes (4 p.)

- 12 tomates

1 diente de ajo
150 g de miga de pan
½ calabacín
1 zanahoria
6 espárragos verdes
1 cebolleta
12 ajos frescos
2 lonchas de jamón ibérico
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Limpia los tomates, retírales el pedúnculo, córtalos en cuartos y colócalos en un bol. Tritúralos con la batidora eléctrica. Para eliminar las pepitas y los trozos de piel, pasa la crema por un colador.

Corta la miga de pan en trozos pequeños y añádelos a la crema de tomate. Deja reposar durante 15 minutos.

Pela el ajo, lamínalo y añádelo al bol. Vierte 150 mililitros de aceite de oliva y pon a punto de sal. Tritura todo con la batidora eléctrica hasta que quede una crema fina y homogénea. Enfría el salmorejo en el frigorífico.

Corta la zanahoria, la cebolleta, los ajos frescos, los espárragos verdes y el calabacín (con piel) en daditos pequeñitos y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona.

Sirve el salmorejo, coloca en el centro una porción de verduras salteadas y espolvoréalas con el jamón picado. Salpica los platos con un chorrito de aceite y decóralos con unas hojas de perejil.

CREMA DE TOMATE Y AGUACATE CON GAMBAS CRUJIENTES

Ingredientes (4 p.)

1 kg de tomates maduros

1 aguacate
1 diente de ajo
12 gambas
1 lámina de pasta *brick*
25 g de albahaca
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Haz un corte en forma de cruz en la parte inferior de los tomates y escáldalos durante un minuto. Deja que se templen y pélalos. Pícalos y ponlos en un bol.

Abre el aguacate, retira el hueso, saca la carne, trocéala y añádela al bol. Pela el diente de ajo, pícalo y añádelo. Tritura y cuela la mezcla para eliminar las pepitas. Pon a punto de sal, pasa la crema a una jarra y métela en el frigorífico para que se enfríe durante al menos 1 hora.

Pica un poco las hojas de albahaca y colócalas en un vaso batidor. Agrega aceite y tritura. Resérvalo.

Corta la pasta *brick* en 12 triángulos, sazona las gambas y envuélvelas con la pasta. Fríelas en una sartén con aceite y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Ensarta las gambas crujientes en brochetas.

Sirve la crema y salpícala con el aceite de albahaca. Acompáñala con las gambas crujientes.

CREMA DE CALABAZA CON PUERROS Y PICATOSTES DE PAN Y BACALAO

Ingredientes (4 p.)

600 g de calabaza
20 puerros (finos)
150 g de bacalao
1 patata
3 dientes de ajo
3 rebanadas de pan

harina
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pela la patata y córtala cascándola. Pela la calabaza y córtala en dados grandes. Pon agua a calentar en una cazuela y sazónala. Cuando empiece a hervir, agrega la patata y la calabaza y cuécelas durante 15 minutos.

Escurre la patata y la calabaza y pásalas al vaso batidor.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y fríelos en una sartén con 6 cucharadas de aceite. Vierte el sofrito en el vaso y tritura todo bien. Reserva.

Limpia los puerros retirándoles la parte inferior y la parte superior. Pon a calentar un poco de aceite en una plancha, coloca los puerros y cocínalos durante 8-10 minutos. Sazónalos.

Corta las rebanadas de pan en dados y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Corta el bacalao en tacos del mismo tamaño que el pan. Pásalos por harina, fríelos en una sartén con aceite y escúrrelos.

Sirve la crema y acompáñala con los puerros, los dados de bacalao y el pan frito. Adorna con unas hojas de perejil.

CREMA DE ALUBIAS CON REJILLA DE PATATAS

Ingredientes (6 p.)

400 g de alubias
1 zanahoria
1 tomate
½ pimiento rojo
2 cebollas
2 patatas
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pon las alubias a remojo la víspera.

Pica la zanahoria, una cebolla, el pimiento y el tomate (pelado) y rehógalos brevemente en la olla rápida con un chorrito de aceite. Antes de que cojan color, agrega las alubias escurridas y cúbrelas con una buena cantidad de agua. Sazona y coloca la tapa. Cuécelas durante 20 minutos. Tritúralas y, si hiciera falta, cuélalas. Reparte la crema en 6 recipientes aptos para horno. Reserva.

Corta la otra cebolla en juliana fina y ponla a pochar en una sartén con aceite. Pela las patatas, córtalas en medias lunas (como para hacer una tortilla de patatas), añádelas y deja que se doren un poco. Sazona.

Cúbrelas con agua y cuécelas durante 15 minutos aproximadamente. Si tuvieran algo de líquido, retíralo y tritura las patatas con la batidora eléctrica. Deja que se templen.

Introduce la mezcla en una manga pastelera y forma una rejilla sobre la crema de alubias. Introduce los recipientes en el horno y gratínalos. Sirve y decora con unas hojas de perejil.

SOPA DE PATATA

Ingredientes (4-6 p.)

2 patatas
2 zanahorias
1 rama de apio
1 puerro
1 cebolleta
4 dientes de ajo
4 lonchas de beicon
200 ml de leche evaporada
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pon abundante agua a calentar. Agrega los dientes de ajo (sin pelar), el puerro, la parte verde de la cebolleta y unas ramas de perejil. Sazona y cuece durante 15-20 minutos. Cuela el caldo y resérvalo.

Corta el beicon en tiras y dóralo en una cazuela con un chorrito de aceite. Retíralo a un plato forrado con papel absorbente y resérvalo.

Pica finamente la cebolleta, el apio y las zanahorias y ponlos a rehogar en la misma cazuela donde has dorado el beicon. Pela las patatas, córtalas en dados y añádelas. Sazona, agrega el caldo de verduras y la leche. Cocina todo durante 10-15 minutos.

Con la ayuda de una espumadera, retira a un plato un par de cacitos de las verduras y resérvalos. Tritura el resto de los ingredientes. Agrega los cacitos de verduras y mezcla bien.

Sirve la sopa en platos hondos y salpícalos con el beicon y un poco de perejil picado.

SOPA DE ARROZ CON VERDURAS Y GAMBAS

Ingredientes (4 p.)

100 g de arroz
30 gambas
2 puerros
2 zanahorias
1 calabacín
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Para hacer el *fumet*, pon abundante agua a calentar en una cazuela. Añade la parte verde de los puerros. Pela las gambas (resérvalas) y agrega a la cazuela las cabezas y las cáscaras. Sazona. Cuece todo durante 10-15 minutos. Retira la espuma, cuela y reserva el *fumet*.

Corta los puerros en cilindros, y en cuartos de luna las zanahorias (sin piel) y el calabacín. Pon todo a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona.

Añade el arroz, rehógalo un poco y vierte el *fumet*. Prueba de sal y pon a punto. Cuece todo durante 20 minutos aproximadamente.

Pica los dientes de ajo finamente. Salpimienta las gambas. Vierte un chorrito de aceite en una sartén y añade el ajo. Antes de que el ajo tome color, saltea las gambas. Añádelas a la sopa. Espolvorea con perejil picado y sirve.

SOPA DE TOMATE Y CEBOLLA CON HUEVO ESCALFADO

Ingredientes (4 p.)

600 g de tomate maduro
4 huevos
1 cebolla
1 zanahoria
1 calabacín
1 patata
aceite de oliva virgen extra
vinagre
1 hoja de laurel
cilantro
sal
perejil

Elaboración

Pela la cebolla, los tomates y la zanahoria. Pícalos y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pica el calabacín y añádelo. Sazona y rehoga las verduras durante 10 minutos aproximadamente.

Cúbrelas con agua y agrega una hoja de laurel. Pon a punto de sal y cuécelas durante unos 15 minutos. Retira la hoja de laurel y agrega las hojas de cilantro. Tritura la sopa y resérvala.

Pela la patata, córtala en dados y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazona y reserva.

Pon agua a calentar en una cazuela. Sazona. Agrega un chorrito de vinagre y añade los huevos. Escálfalos durante 2-3 minutos y escúrrelos.

Sirve la sopa en platos hondos y coloca, en cada uno, 1 huevo y unos dados de patata. Decora los platos con unas hojas de perejil.

GAZPACHO DE HABAS

Ingredientes (4 p.)

400 g de habas frescas (desgranadas)
150 g de jamón ibérico
½ pimiento verde
1 trozo de hinojo
1 diente de ajo
2 cebolletas
1 manzana roja
40 g de almendras fileteadas (tostadas)
40 g de uvas pasas
aceite de oliva virgen extra
vinagre
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Reserva las habas más pequeñas (un puñado) y coloca el resto en el vaso de la batidora o en el vaso americano junto con el trozo de hinojo y medio litro de agua. Lava el pimiento, retírale el tallo y las pepitas, trocéalo e incorpóralo. Retira la primera capa de una de las cebolletas, pícala y añádela. Agrega también el diente de ajo, pelado y laminado.

Adereza con 3 cucharadas de vinagre y medio vaso de aceite de oliva y salpimienta a tu gusto. Tritura hasta conseguir un puré homogéneo. Cuela la crema y enfríala en el frigorífico.

Pica la otra cebolleta finamente y rehógala en una sartén con aceite. Pela la manzana, retírale el corazón, córtala en daditos y añádelos a la sartén junto con las habas reservadas y las uvas pasas. Sazona y saltea el conjunto. Deja que atempere.

Sirve el gazpacho y pon, en el centro de cada plato, una pequeña porción del salteado. Salpica los platos con las almendras fileteadas y con el jamón cortado en daditos. Decora los platos con unas hojas de perejil.

CREMA FRÍA DE REMOLACHA

Ingredientes (4 p.)

1 remolacha cocida
2 tomates maduros
2 huevos
1 patata
1 cebolleta
8 aceitunas verdes
8 aceitunas negras
4 lonchas de jamón serrano
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Extiende las lonchas de jamón sobre la bandeja del horno forrada con papel de hornear. Hornéalas a 200 ºC durante 12-15 minutos. Retira y deja que se enfríen. Pícalas finamente con un cuchillo y reserva.

Pon los huevos y la patata a cocer en una cazuela con agua y sal. A los 10 minutos, retira los huevos, y a los 25-30 minutos, la patata (dependiendo del tamaño).

Pela la patata, trocéala y colócala en el vaso de la batidora. Pica la remolacha y los tomates (pelados) y añádelos. Sazona, vierte un buen chorro de aceite de oliva, añade 400 mililitros de agua y tritura. Cuela la mezcla.

Pica la cebolleta, los huevos y las aceitunas finamente.

Sirve la crema, agrega la guarnición y espolvorea los platos con el polvo de jamón. Decora con unas hojas de perejil.

SOPA DE BRÓCOLI CON ALMEJAS

Ingredientes (4 p.)

1 brócoli
1 patata
500 g de almejas

4 dientes de ajo
100 ml de *txakoli*
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pela la patata, córtala en daditos y rehógala en una cazuela con un chorrito de aceite. Separa el brócoli en ramilletes y añádelos. Deja pochar y sazona.

Cubre con agua, sazona y cuece el conjunto durante 15 minutos a fuego suave.

Pela y pica los dientes de ajo finamente. Rehógalos en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega las almejas, remuévelas un poco y vierte el *txakoli*. Cocínalas hasta que se abran.

Incorpora las almejas a la sopa y espolvorea con perejil picado. Mezcla bien. Prueba y pon a punto de sal. Sirve.

CREMA DE LENTEJAS Y CALABAZA CON SORPRESA

Ingredientes (4 p.)

400 g de lentejas rojas
300 g de calabaza
3 puerros
16 gambas
2 obleas de pasta *brick*
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Limpia los puerros, retírales la parte verde y corta la parte blanca en medias lunas. Pela la calabaza y córtala en dados. Vierte un buen chorro de aceite en la olla rápida, añade los puerros y la calabaza, sazona y rehoga brevemente.

Incorpora las lentejas. Mezcla bien, vierte 1 litro y medio de agua, sazona y tapa la olla. Cuece durante 6-8 minutos. Abre la olla, tritura la mezcla y cuélala.

Pela y salpimienta las gambas. Enrolla cada oblea de pasta *brick* como si fueras a hacer un rulo. Corta cada rulo en trozos de 2 centímetros para formar tiras de pasta. Envuelve cada gamba con 1 tira.

Calienta aceite en una sartén, fríe las gambas y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve la crema y acompáñala con las gambas. Espolvorea los platos con un poco de perejil picado.

SOPA DE TORTILLA

Ingredientes (4 p.)

6 tomates
1 cebolla
2 cebolletas
4 dientes de ajo
1 chile jalapeño
500 ml de caldo de pollo
500 ml de zumo de tomate
125 ml de zumo de limón
aceite de oliva virgen extra
1 manojo de cilantro
1 cucharadita de azúcar
1 cucharada de pimentón
1 cucharadita de orégano seco
pimienta
sal

Para la guarnición:

150 g de queso *mozzarella*
1 aguacate
4 tortillas mexicanas
1 manojito de cilantro
1 limón
aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Calienta un chorrito de aceite en una cazuela grande. Pica la cebolla, las cebolletas (con el tallo verde), el manojo de cilantro, el jalapeño y los ajos. Añádelos a la cazuela. Incorpora el pimentón, el orégano, el azúcar, sal y pimienta. Cocina la mezcla a fuego lento durante 10 minutos.

Pela los tomates, córtalos en daditos y añádelos. Incorpora el zumo de tomate y el caldo de pollo. Cuando empiece a hervir, cocínalo durante 10-15 minutos más. Vierte el zumo de limón y retira la cazuela del fuego.

Ralla el queso, corta el aguacate en daditos y pica el manojito de cilantro finamente. Reserva.

Corta las tortillas en tiritas finas y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Corta el limón en rodajas.

Sirve la sopa y acompáñala con las guarniciones.

SOPA DE FIDEOS CON PALOMITAS AL *CURRY*

Ingredientes (6 p.)

100 g de fideos
50 g de maíz para hacer palomitas
1 calabacín
2 zanahorias
200 g de judías verdes
2 cebolletas
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de cilantro picado
½ cucharadita de *curry*
1 hoja de laurel
sal

Elaboración

Corta los tallos de las cebolletas en trozos y colócalos en una cazuela con abundante agua. Sazona y añade los dientes de ajo (aplastados y sin pelar) y la hoja de laurel. Cuece todo durante 15 minutos.

Pela las zanahorias y córtalas a tu gusto. Haz lo mismo con las cebolletas, las judías, el pimiento y el calabacín. Rehoga todo durante unos 10 minutos en una tartera grande con un chorrito de aceite. Sazona.

Tuesta los fideos en otra sartén sin gota de aceite y añádelos a la cazuela de las verduras. Cuela el caldo encima, pon a punto de sal y cuece el conjunto durante 5 minutos. Agrega el cilantro y mezcla.

Pon un poco de aceite a calentar en una sartén. Mezcla los granos de maíz con el *curry* y añádelos a la sartén. Tapa y espera a que los granos de maíz exploten. Pásalos a un recipiente y sálalos.

Sirve la sopa y acompáñala con las palomitas al *curry*.

CREMA DE PATATA AL PIMENTÓN CON COSTILLA DE CERDO ASADA

Ingredientes (4 p.)

- 800 g de costilla de cerdo
- 2 cucharadas de miel
- 4 cucharadas de salsa inglesa
- 3 patatas
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- pimienta
- pimentón
- perejil
- sal

Elaboración

Corta el costillar, siguiendo los huesos, y separa las costillas. Salpimiéntalas. Mezcla la salsa inglesa y la miel, dale un golpe de calor en el microondas y vierte sobre las costillas. Déjalas macerando durante 30 minutos. Colócalas en una placa de horno, vierte por encima el líquido de la maceración y hornéalas a 160 ºC durante 40 minutos.

Pica los ajos y la cebolleta y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela las patatas, cáscalas y agrégalas. Añade una pizca de pimentón, cubre con agua, sazona y cuece durante 20-25 minutos. Espolvorea con perejil picado y tritura.

Pon la crema de patata en el fondo de los platos y, encima, la porción de costillas correspondiente. Adorna con unas hojas de perejil y sirve.

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON TRIÁNGULOS DE JAMÓN Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

24 espárragos verdes
4 hojas de pasta *brick*
175 g de jamón cocido
125 g de queso de untar
1-2 puerros
1 cebolleta
60 g de arroz
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Elaboración

Pon a cocer la parte inferior del tallo de los espárragos y la parte verde de los puerros y de la cebolleta en una cazuela con abundante agua. Cuece todo durante unos 15 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Pica los puerros, la cebolleta y los espárragos (sin las puntas, que reservaremos) y pocha durante 6-8 minutos en una cazuela con un poco de aceite.

Sazona y agrega el arroz a la cazuela de las verduras, rehógalo brevemente y vierte el caldo. Salpimienta y cuece todo durante 15-18 minutos. Tritura y reserva.

Pica el jamón finamente y ponlo en un bol. Añade el queso de untar y mezcla bien. Corta la pasta *brick* en tiras de unos 5 centímetros de ancho. Pon una pequeña porción de la mezcla de jamón y queso en uno de los extremos de una tira y envuelve la pasta *brick* sobre ella dándole forma de triángulo. Repite el proceso con el resto de las tiras. Fríe los triángulos y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Coloca las puntas de los espárragos en un bol y riégalas con una gota de agua. Tapa el bol con film transparente, haz un agujerito e introdúcelo en el microondas durante 3 minutos.

Sirve la crema, decórala con las puntas de los espárragos y acompáñala con los triángulos de jamón y queso.

CREMA DE GARBANZOS CON FLAUTAS Y LOMBARDA

Ingredientes (4 p.)

300 g de garbanzos
225 g de pechuga de pollo
1 puerro
1 zanahoria
¼ de lombarda
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para las flautas:

190 g de harina de garbanzo
30 g de harina de maíz refinada
30 g de semillas de sésamo
40 ml de aceite de oliva virgen extra
90 ml de agua
4 g de levadura en polvo
1 g de azúcar
3 g de sal

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera. Calienta abundante agua en la olla rápida. Cuando empiece a hervir, añade los garbanzos escurridos. Corta la pechuga en trozos y añádela. Pela la zanahoria y limpia el puerro. Pícalos y añádelos. Sazona y cuece durante 20-25 minutos.

Con ayuda de una batidora eléctrica, tritura todo bien hasta que quede una crema homogénea (si hiciera falta, cuélala). Pon a punto de sal.

Mezcla en un bol las harinas, la levadura, la sal, el azúcar y las semillas de sésamo. Agrega el agua y el aceite y amasa bien. Coge pequeñas porciones y

forma unos bastoncitos. Colócalos sobre una placa de horno cubierta con papel de hornear y hornéalos a 180 ºC durante 10 minutos.

Pela los ajos, lamínalos y fríelos en una sartén con un chorrito de aceite. Corta la lombarda en juliana fina, incorpórala y saltéala.

Sirve la crema de garbanzos con la lombarda y rocíala con un chorrito de aceite. Acompáñala con las flautas y adorna con unas hojas de perejil.

SOPA DE BACALAO

Ingredientes (4 p.)

1 bacalao (1.200 g)
2 cebollas
4 zanahorias
2 puerros
2 dientes de ajo
100 ml de salsa de tomate
50 g de pan de sopa
100 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pela y corta en dados 2 zanahorias. Corta también en dados 1 cebolla, 1 puerro y los ajos. Pon todo a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade la cabeza del bacalao, las espinas y las pieles (reserva los lomos). Cubre con agua, sazona y cuece durante 30 minutos. Cuela y reserva el *fumet.*

Pela y pica la otra cebolla, las otras 2 zanahorias y el otro puerro. Ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Vierte el vino y dale un hervor. Incorpora la salsa de tomate y el *fumet*. Cocina durante 15 minutos.

Con un cuchillo de sierra, pica el pan finamente y añádelo. Cuece durante 10 minutos más.

Corta los trozos de bacalao en dados. Salpimiéntalos y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Incorpóralos a la sopa, pon a punto de sal, espolvorea con perejil picado y sirve.

SOPA DE VERDURAS Y ARROZ CON ALEGRÍAS RIOJANAS

Ingredientes (6 p.)

- 4 hojas de acelga
- 1 cebolleta
- 1 zanahoria
- 1 patata
- 100 g de arroz
- 75 g de chorizo
- 75 g de jamón serrano
- 2 huevos
- 2 tomates
- 2 alegrías riojanas
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- sal

Elaboración

Corta la cebolleta, la zanahoria pelada y las acelgas (retira los hilitos a las pencas) en dados. Pon todo a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Corta el jamón y el chorizo en dados e incorpóralos. Rehógalos brevemente.

Pela la patata, córtala en dados y añádela. Agrega también el arroz. Cubre con abundante agua, pon a punto de sal y cuece todo durante 20 minutos.

Pela los tomates, córtalos en dados y cocínalos en una sartén con aceite. Cuando vayan ablandándose, agrega las alegrías riojanas picaditas y sazona.

Mezcla bien y cocina el conjunto durante 5 minutos. Pásalo a un plato.

En el momento de servir, bate los huevos con perejil picado e incorpóralos a la sopa. Remueve bien y sirve. Acompáñala con la mezcla de tomate y alegrías. Adorna con unas hojas de perejil.

SOPA DE PESCADO

Ingredientes (8 p.)

10 langostinos
400 g de almejas
300 g de merluza
300 g de cabracho
cabeza, espinas y huesos de rape y merluza
30 g de pan de sopa
3 puerros
1 cebolleta
400 g de calabaza
3 dientes de ajo
1 pimiento verde
1 tomate
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pon las cabezas, los huesos y las espinas de los pescados en una cazuela grande. Pela los langostinos y agrega a la cazuela las cabezas y las cáscaras. Cubre con abundante agua, pon a punto de sal y cuece todo durante 20-25 minutos. Cuela el caldo y resérvalo.

Pela y pica 2 dientes de ajo, los puerros, la cebolleta, el pimiento y la calabaza y pocha todo en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela el tomate, pícalo y añádelo. Sazona y rehoga bien. Vierte el caldo, mezcla y cuece todo durante 20 minutos a fuego suave. Espolvorea con perejil picado.

Corta la merluza y el cabracho en dados. Salpimienta los langostinos y el pescado y añádelos a la sopa.

En una sartén con un chorrito de aceite, saltea las almejas hasta que se abran. Añádelas a la sopa.

Corta el pan de sopa por la mitad a lo largo, tuéstalo, úntalo con el otro diente de ajo pelado y rállalo sobre los platos. Sirve.

CREMA DE *BOLETUS* CON SUS *BRICKS*

Ingredientes (4 p.)

1.200 g de *boletus*
2 puerros
2 cebolletas
2 dientes de ajo
1 nabo
25 g de arroz
2 hojas de pasta *brick*
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela y pica una cebolleta y rehógala en una cazuela con un chorrito de aceite. Limpia bien los puerros, pícalos y añádelos. Pela el nabo, pícalo y agrégalo. Rehoga todo bien. Sazona.

Incorpora el arroz y rehógalo. Retira la parte inferior de los *boletus* y límpialos con un paño húmedo. Pica 1 kilo (reserva el resto) e incorpóralos. Vierte 1 litro y medio de agua, salpimienta y cuece todo durante 30 minutos. Tritura la crema y cuélala si fuera necesario. Resérvala.

Pela la otra cebolleta y los dientes de ajo, pícalos y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Pica el resto de los hongos y agrégalos. Saltéalos y deja que se enfríen.

Extiende las hojas de pasta *brick*, córtalas en 4 triángulos y rellénalos con la mezcla de *boletus,* cebolleta y ajo. Ciérralos formando paquetitos y fríelos en una sartén con aceite.

Sirve la crema y acompáñala con los *bricks* de *boletus*. Adorna con unas hojas de perejil.

SALMOREJO DE MANGO CON RAPE Y GAMBAS

Ingredientes (4 p.)

200 g de rape
20 gambas
500 g de tomate rojo
500 g de mango
40 g de pan del día anterior
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
cebollino
sal

Elaboración

Pela los tomates, trocéalos y colócalos en una jarra. Pela el mango, trocéalo y añádelo. Sazona y agrega un buen chorro de aceite. Tritura bien con la batidora eléctrica (si te queda muy espeso, lo puedes aligerar con agua).

Corta el pan en daditos y fríelos en una sartén con un buen chorro de aceite y un diente de ajo (entero, aplastado y sin pelar). Retíralo a un plato cubierto con papel absorbente.

Pela las gambas y corta el rape en dados. Sazona y saltea brevemente en una sartén con un chorrito de aceite. Añade un poco de cebollino picadito.

Sirve el salmorejo y acompáñalo con las gambas, los dados de rape y los de pan frito. Decora con cebollino.

CREMA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y ALMENDRA

Ingredientes (6 p.)

- 4 remolachas
- 2 cebollas
- 4 zanahorias
- 75 g de almendra molida
- 25 g de almendra laminada
- un chorrito de zumo de limón
- 15 g de germinados de alfalfa
- 75 g de crema agria
- aceite de oliva virgen extra
- sal

Elaboración

Pon a calentar una sartén, agrega las almendras laminadas y tuéstalas un poco. Reserva.

Pela las cebollas, córtalas en dados y póchalas en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona.

Pela y trocea las remolachas y las zanahorias y añádelas. Agrega también la almendra molida y el zumo de limón. Pon a punto de sal, cubre con agua y cuece todo durante 30 minutos. Tritura.

Sirve la crema, añade un poco de crema agria, las almendras tostadas y los germinados de alfalfa.

SOPA DE POLLO Y TAPIOCA

Ingredientes (6 p.)

- 200 g de garbanzos
- 2 carcasas de pollo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 350 g de carne de pollo picada
- 1 diente de ajo

harina de maíz refinada
50 g de tapioca
½ calabacín
50 g de maíz frito
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera. Escúrrelos, colócalos en una red y mételos en la olla rápida. Agrega las carcasas de pollo, la cebolla pelada y cortada por la mitad, las zanahorias peladas y los puerros troceados. Pon a punto de sal, cierra la olla y cuece todo durante 20 minutos. Retira los garbanzos y resérvalos. Cuela el caldo en una cazuela grande y resérvalo.

Coloca la carne picada en un bol. Agrega el ajo pelado y picadito, un poco de perejil picado, una pizca de sal y otra de pimienta. Mezcla todo bien. Forma bolitas, pásalas por la harina de maíz y fríelas. Escúrrelas en una fuente cubierta con papel absorbente.

Añade la tapioca al caldo y cuécela durante unos 10 minutos. Incorpora las albóndigas y el calabacín rallado.

Saltea los garbanzos en una sartén con un poco de aceite y un poco de perejil picado. Añádelos a la sopa y espolvoréala con el maíz frito machado.

GAZPACHO

Ingredientes (4 p.)

1.200 g de tomates pera
1 cebolleta
1 pepino
1 pimiento verde
1 diente de ajo
30 g de miga de pan
3 rebanadas de pan

aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal
perejil

Elaboración

Reserva 1 tomate, ½ cebolleta, ½ pimiento y ½ pepino (pelado) para la guarnición.

Pica el resto de las verduras (tomates, cebolleta, pimiento, pepino y ajo) y ponlas en una jarra. Pica la miga de pan e incorpórala. Sazona y vierte un chorrito de vinagre y 100 mililitros de aceite de oliva. Tritura con la batidora eléctrica y cuela la mezcla. Reserva el gazpacho en el frigorífico.

Corta el pan en daditos y fríelos en una sartén con aceite. Cuando se doren, sácalos a un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve el gazpacho, riégalo con un chorrito de aceite y acompáñalo con el pan frito y la guarnición de verduras. Decora con unas hojas de perejil.

SOPA VIÑA AB

Ingredientes (6 p.)

1 pescadilla (1 kg aprox.)
300 g de gambas
300 g de almejas
2 patatas
125 ml de vino amontillado
perejil
pimienta
sal

Para la mayonesa:

1 huevo
150-200 ml de aceite de oliva virgen extra
1 limón
sal

Elaboración

Pon las almejas en un bol con agua y sal para que suelten cualquier resto de arenilla que puedan tener. Pon al fuego una sartén con un chorrito de agua. Añade las almejas, tapa y espera a que se abran.

Corta la cabeza de la pescadilla y sácale los lomos.

Pela las gambas y reserva las cabezas y las cáscaras.

Pon 1 litro y medio de agua a calentar en una cazuela. Añade la espina, las pieles y la cabeza de la pescadilla y las cáscaras y las cabezas de las gambas. Sazona y agrega unas ramas de perejil. Cuece durante 10-12 minutos. Cuela el caldo. Reserva un vaso y deja que se enfríe. Pasa el resto a otra cazuela y ponlo a calentar.

Pela las patatas y, con una cuchara parisién (sacabolas), saca bolitas de patata. Añádelas al caldo. Incorpora también el caldo que han soltado las almejas. Cuece las bolitas de patata durante unos 10 minutos.

Salpimienta el pescado y añádelo a la cazuela junto con las gambas y las almejas. Vierte el vino. Espolvorea con perejil picado y cuece todo junto durante un par de minutos. Deja que se temple.

Pon un chorrito de zumo de limón en el vaso de la batidora, agrega el huevo, una pizca de sal y el aceite. Liga la mezcla con la batidora hasta conseguir una buena mayonesa. Pásala a un bol.

Coge el vaso de caldo reservado anteriormente (que estará casi frío), viértelo poco a poco sobre la mayonesa y remueve bien con una varilla. Cuando esté bien disuelto, agrega la mayonesa a la cazuela poco a poco y mezcla bien. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

CREMA DE TOMATE ASADO CON GALLETAS SALADAS

Ingredientes (4 p.)

1.500 g de tomates maduros
1 pimiento rojo
1 cebolleta
2 dientes de ajo
1 puerro
1 zanahoria
hojas de albahaca
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Para las galletas:

250 g de harina
1 cucharadita de levadura
100 ml de agua
hierbas provenzales
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pela la zanahoria y limpia el puerro. Pícalos y ponlos en una cazuela. Agrega unas hojas de perejil, cubre con agua y sazona. Cuece todo durante 20 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Lava los tomates y el pimiento rojo (retira el pedúnculo a los tomates), colócalos sobre la bandeja del horno y agrega los dientes de ajo sin pelar. Retira la primera capa de la cebolleta, córtala por la mitad y colócala en la bandeja. Sazona y rocía todo con un chorrito de aceite. Asa las verduras en el horno a 190 ºC durante 40 minutos.

Pela las verduras asadas y colócalas en el vaso batidor. Añade las hojas de albahaca y un vaso de caldo. Tritura y cuela la crema.

Mezcla en un bol la harina con la levadura y una pizca de sal. Agrega el agua y las hierbas provenzales mezcladas con 3 cucharadas de aceite. Mezcla y amasa hasta que quede una masa homogénea. Envuélvela en film transparente y deja que repose durante 30 minutos.

Estira la masa, forma bolitas y colócalas sobre una placa de horno forrada con papel de hornear. Aplástalas un poco (hasta que queden delgadas). Hornéalas a 190 ºC durante 15 minutos. Retíralas y úntalas con un poco de aceite.

Calienta la crema y salpimiéntala. Sirve la crema, espolvoréala con perejil picado y acompáñala con las galletas saladas.

CREMA DE VERDURAS CON POPIETAS DE GALLO

Ingredientes (4 p.)

- 2 calabacines
- 4 puerros
- 2 patatas
- 1 gallo
- 12 hojas de espinaca
- aceite de oliva virgen extra
- pimienta
- sal

Elaboración

Limpia los puerros, pícalos y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela los calabacines (reserva algunas pieles), pícalos y añádelos. Pela las patatas, cáscalas e incorpóralas. Cubre con agua, sazona y cuece todo durante 15-20 minutos. Tritura y reserva.

Lava las espinacas y escáldalas en una cazuela con abundante agua. Escúrrelas y resérvalas.

Limpia el pescado y saca los filetes. Extiéndelos sobre una superficie lisa y cúbrelos con una capita de espinacas. Enróllalos y pínchalos con un palillo para que no se suelten. Colócalos sobre una placa de horno, salpimiéntalos y riégalos con un chorrito de aceite. Ásalos en el horno a 200 ºC durante 6-8 minutos.

Para el aceite de calabacín, pica muy menudo las pieles del calabacín y colócalas en un bol. Riégalas con un poco de aceite y mezcla bien. Sirve la crema y pon en cada plato una popieta de gallo y un poco de aceite de calabacín.

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON HUEVO FLOR

Ingredientes (4 p.)

10 espárragos blancos
4 huevos
2 puerros
2 patatas
100 g de guisantes (desgranados)
50 g de cacahuetes pelados
3 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de salsa de soja
aceite de oliva virgen extra
azúcar
perejil
sal

Elaboración

Limpia los puerros, retírales la parte verde, pícalos y ponlos a rehogar en una cazuela con un poco de aceite. Pela las patatas, cáscalas y agrégalas. Pela los espárragos, retírales la parte inferior, córtalos en cilindros e incorpóralos. Sazona y rehoga un poco.

Cubre con agua, sazona y cuece todo durante 20 minutos. Tritura en la jarra batidora y, si hiciera falta, cuélala. Reserva la crema caliente.

Pon a calentar un cazo con agua y una pizca de sal. Cuando el agua empiece a hervir, añade los guisantes. Cuécelos durante 5 minutos. Escúrrelos y resérvalos.

Corta 4 trozos grandes de film transparente. Coloca un trozo de film sobre un cuenco y haz un hueco. Unta el film con un poco de aceite, casca un huevo encima, sazona y espolvoréalo con perejil picado. Ciérralo bien y átalo con una cuerdita de cocina. Repite la operación con el resto de los huevos. Pon a calentar una cazuela con agua. Cuando empiece a hervir, introduce los huevos envueltos. Baja el fuego y cuécelos a fuego medio durante 2-3 minutos. Sácalos y quítales el film con cuidado de que no se rompan.

Coloca los cacahuetes en el vaso batidor, añade 3 cucharadas de aceite, el zumo de limón, la salsa de soja y una pizca de azúcar. Tritura.

Sirve la crema de espárragos, coloca en el centro el huevo flor y salpica los platos con los guisantes escurridos y el aderezo de cacahuete.

SOPA CASTELLANA

Ingredientes *(4 p.)*

4 huevos
250 g de pan español (de la víspera)
250 g de jamón

250 g de chorizo
8 dientes de ajo
1 cucharada de pimentón
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pela los ajos, lamínalos y rehógalos en una cazuela grande con un chorrito de aceite. Retira la piel del chorizo, córtalo en rodajas y después en cuartos. Añádelos. Corta el jamón en dados y agrégalos.

Con ayuda de un cuchillo de sierra, corta el pan e incorpóralo. Rehoga todo bien. Añade el pimentón y remueve todo un poco.

Cubre con 2 litros de agua y cuece durante 20 minutos. Pon a punto de sal.

Reparte la sopa en 4 cuencos soperos de barro. Casca 1 huevo en cada uno y colócalos en una placa de horno. Introduce los cuencos en el horno y hornéalos a 180 ºC durante unos 10 minutos.

Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

CREMA DE PUERROS CON BOLITAS DE CALABAZA

Ingredientes (4 p.)

6 puerros
2 patatas
½ hinojo
200 g de calabaza
3 rebanadas de pan
aceite de oliva virgen extra
1 rama de romero
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Limpia los puerros, pícalos y ponlos a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega el hinojo troceado. Pela las patatas, cáscalas y añádelas. Rehoga durante 10 minutos aproximadamente.

Cubre con abundante agua, salpimienta y cuece todo durante 20 minutos. Tritura y, si hiciera falta, cuela la crema.

Con ayuda de un sacabolas, saca bolitas de la calabaza y cuécelas durante 4-5 minutos en una cazuela con agua hirviendo y una rama de romero.

Corta el pan en daditos y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve la crema y acompáñala con las bolitas de calabaza y los costrones. Espolvorea con perejil picado.

SOPA DE CALABAZA CON VERDURAS

Ingredientes (6 p.)

- 500 g de calabaza
- 2 cebolletas
- 1 patata
- 1 calabacín
- 1 nabo
- 6 rebanadas de pan
- 60 g de queso emmental rallado
- aceite de oliva virgen extra
- nuez moscada
- sal

Elaboración

Pela y pica las cebolletas. Pela y trocea la calabaza. Rehoga todo en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona y ralla encima un poco de nuez moscada. Cubre con agua y cuece durante 20 minutos. Tritura con la batidora eléctrica.

Pela la patata y el nabo. Corta el calabacín, la patata y el nabo en daditos y añádelos a la cazuela de la crema de calabaza. Cuece durante 10 minutos. Retira la espuma con un cacillo.

Coloca las rebanadas de pan sobre la placa del horno, espolvoréalas con el queso rallado y gratínalas.

Sirve la sopa y acompáñala con el pan con queso.

SOPA DE QUINOA

Ingredientes (6 p.)

- 100 g de quinoa
- 100 g de panceta
- 1 cebolleta
- 1 puerro
- 1 nabo
- 250 g de calabaza
- 6 hojas de col
- 100 g de espinacas
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- sal

Elaboración

Pela los ajos, el nabo, la cebolleta y la calabaza. Lava las hojas de col y de espinaca. Retira la parte inferior y superior del puerro, pélalo eliminando la primera capa y lávalo.

Corta todas las verduras en trozos pequeños y ponlas a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona y dóralas un poco. Corta la panceta en daditos y añádelos. Rehógalos un poco. Vierte 2 litros de agua y pon a punto de sal.

Enjuaga la quinoa, escúrrela bien (puedes ayudarte de un colador) y rehógala en una sartén sin nada de aceite. Agrégala a la sopa, coloca la tapa y cuece todo junto durante 20 minutos. Sirve.

SOPA DE PERLÓN, ALMEJAS Y GAMBAS

Ingredientes (8 p.)

1-2 perlones (según tamaño)
300 g de almejas
150 g de gambas
1 pimiento rojo
1 pimiento choricero
3 puerros
1 cebolla
3 dientes de ajo
150 g de pan de sopa
75 ml de *brandy*
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pon abundante agua a calentar en una cazuela grande. Agrega las cabezas y espinas de los perlones, las cabezas de las gambas, la parte verde de los puerros (bien limpia) y el pimiento choricero. Añade también unas ramas de perejil. Sazona y cuece todo durante 25 minutos a fuego no muy fuerte.

Pela y pica los ajos y la cebolla y ponlos a pochar en otra cazuela grande con un chorrito de aceite. Limpia los puerros, pícalos y agrégalos. Pela el pimiento rojo, córtalo en dados y añádelo. Rehoga todo bien hasta que quede bien pochado. Vierte el *brandy* y flambea.

Con ayuda de un cuchillo de sierra, corta el pan de sopa en rebanadas, agrégalas a la cazuela y rehógalas un poco.

Añade el caldo (2 litros) y cuece el conjunto durante 20-30 minutos. Tritura bien y agrega las almejas y un poco de perejil picado.

Pela las gambas y resérvalas. Saca los lomos del perlón y córtalo en dados. Sazona las gambas y el perlón y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega las gambas y el perlón a la sopa. Cocina todo junto durante 2-3 minutos y sirve.

SOPA SERRANA

Ingredientes (4 p.)

750 g de tomate
1 cebolla
7 dientes de ajo
100 g de almendras enteras
200 g de jamón serrano
4 rebanadas de hogaza de pan
3 huevos
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pon a calentar un cazo con agua. Añade los huevos y cuécelos durante 10 minutos. Refréscalos, pélalos, pícalos y resérvalos.

Pela los dientes de ajo y lamínalos. Pon a calentar un poco de aceite en una cazuela grande y añade las almendras y los ajos. Fríelos y escúrrelos en un plato. Pásalos a un vaso batidor y tritúralos con la batidora eléctrica hasta que quede una pasta.

Retira el pedúnculo a los tomates, hazles un corte en forma de cruz por la parte inferior y escáldalos durante un par de minutos en una cazuela con agua. Escúrrelos, pélalos y córtalos en dados.

Pela la cebolla, córtala en daditos y ponla a dorar en la misma cazuela donde has frito los ajos y las almendras. Cuando la cebolla esté dorada, agrega los tomates. Sazona y cocina todo a fuego suave durante 20 minutos.

Corta el jamón en dados y agrégalos. Incorpora la pasta de almendra y ajo y remueve bien. Cubre con 5 vasos de agua, añade los huevos picados y cuece todo durante 15 minutos.

Corta el pan en daditos y ponlos a freír en una sartén con aceite. Retíralos y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sirve la sopa y acompáñala con el pan frito. Espolvorea con perejil picado.

SOPA DE AJO

Ingredientes (4 p.)

150 g de pan de sopa
150 g de jamón serrano
24 ajos frescos
4 dientes de ajo
1 pastilla de caldo de pollo
aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de pimentón
1 guindilla cayena
perejil (para decorar)

Elaboración

Pela los dientes de ajo y córtalos en láminas. Retira la parte inferior y superior de los ajos frescos, córtalos en cilindros y agrégalos.

Pon un poco de aceite a calentar en una cazuela grande, agrega los ajos (secos y frescos) y rehógalos un poco, teniendo cuidado de que no se doren.

Con un cuchillo de sierra, corta el pan en rebanadas finas.

Añade el pan, el jamón picadito, el pimentón y la guindilla. Vierte 1 litro y medio de agua y añade la pastilla de caldo de pollo. Cocina todo durante 20-25 minutos.

Cuando la sopa esté hecha, remuévela bien con una varilla hasta que el pan y los ajos se deshagan. Sirve la sopa y adorna los platos con unas hojas de perejil.

SOPA DE ARROZ CON POLLO

Ingredientes (6 p.)

2 muslos de pollo
1 cebolleta
2 puerros
400 g de calabaza
1 patata
75 g de arroz

2 mazorcas de maíz cocidas
1 ajo
1 pastilla de caldo de pollo
ramas de cilantro
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Coloca los muslos en la olla rápida. Pela y trocea la cebolleta y agrégala. Cubre con abundante agua y añade la pastilla de caldo de pollo. Coloca la tapa y cuece todo durante 10-12 minutos. Retira los muslos de pollo y resérvalos. Tritura el caldo con la cebolleta con la batidora eléctrica y resérvalo.

Limpia los puerros, retirándoles la parte superior e inferior. Córtalos en daditos pequeños. Pela la calabaza y córtala en daditos. Haz lo mismo con la patata. Rehoga todo en una cazuela grande con un chorrito de aceite.

Incorpora el arroz y rehógalo un poco. Con un cuchillo, separa suavemente los granos de maíz de la mazorca y pícalos un poco. Añádelos a la cazuela y vierte el caldo. Cocina la sopa durante 15 minutos y pon a punto de sal.

Retira la piel y los huesos del pollo, desmígalo y añádelo.

Pela el ajo y májalo en el mortero. Agrega el cilantro y sigue majando bien. Añádelo a la sopa y mezcla bien. Sirve.

SOPA DE VERDURAS Y TRIGO SARRACENO

Ingredientes (4 p.)

- 2 cebolletas
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 100 g de champiñones
- 100 g de trigo sarraceno
- 30 g de lentejas rojas
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- 6-8 hojas de menta
- sal

Elaboración

Pon a cocer en una cazuela con agua las partes verdes de las cebolletas, de las zanahorias y de los puerros (bien limpios). Sazona, añade unas ramas de perejil y cuece durante 15 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Pela las cebolletas, las zanahorias y los puerros y pícalos finamente. Ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Lava los champiñones, córtalos en cuartos y lamínalos. Añádelos y rehógalos. Agrega las lentejas rojas, enjuaga el trigo sarraceno e incorpóralo.

Cubre con el caldo y cuece todo durante unos 20 minutos a fuego suave. Pon a punto de sal. Desgrasa con ayuda de un cacillo. Pica las hojas de menta, salpica la sopa con ellas y sirve.

CREMA DE LENTEJAS CON MEDALLONES DE CORDERO

Ingredientes (4 p.)

300 g de lentejas rojas
2 cuellos de cordero
50 g de arroz
1 puerro
1 zanahoria
100 ml de salsa de tomate
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 hoja de laurel
100 ml de vino oloroso
harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
harina, huevo y pan rallado (para rebozar)
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pela y pica la cebolla y los dientes de ajo y ponlos a dorar en la olla rápida con un poco de aceite. Sazona y rehógalos bien. Salpimienta los cuellos de cordero (cada uno cortado en 4 trozos) y agrégalos. Vierte el vino y dale un hervor para que se evapore el alcohol. Cubre los cuellos con agua, coloca la tapa y cuécelos durante 10 minutos.

Pasado este tiempo, abre la olla y retira los cuellos de cordero. Resérvalos. Cuela el caldo y ponlo a reducir. Agrega una cucharada de harina de maíz disuelta en agua fría y lígalo. Reserva la salsa caliente.

Lava y pica el puerro. Pela y pica la zanahoria y pon todo a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando estén rehogados, agrega la salsa de tomate, las lentejas, el arroz, la hoja de laurel y unos 2 litros de agua. Sazona, tapa y cuece durante 18-20 minutos. Tritura hasta que quede una crema ligera. Pon a punto de sal.

Pasa los trozos de cordero por harina, huevo batido y pan rallado. Fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sirve la crema y coloca en cada plato un par de medallones de

cordero. Salpica los platos con la salsa y espolvoréalos con un poco de perejil picado.

GAZPACHO DE TOMATE Y CEREZAS

Ingredientes (4 p.)

1 kg de tomate
250 g de cerezas
1 manzana
1 cebolleta
30 g de miga de pan
aceite de oliva virgen extra
vinagre de Jerez
sal

Para la guarnición:

½ aguacate
3 pimientos dulces
1 cabeza de ajo negro
cebollino

Elaboración

Trocea la miga de pan y colócala en un bol con agua.

Lava y pica los tomates y la manzana y coloca todo en un bol. Retira la primera capa de la cebolleta, pica y agrégala. Retira los huesos de las cerezas, córtalas por la mitad e incorpóralas al bol. Tritura en la jarra americana y pasa el resultado por el pasapurés.

Añade la miga remojada con el agua del remojo, un chorrito de vinagre y un buen chorro de aceite de oliva. Sazona y tritura de nuevo con la batidora eléctrica. Enfría el gazpacho en el frigorífico.

Para la guarnición, pela el aguacate y córtalo en daditos. Pela los ajos negros. Pica el cebollino finamente y corta los pimientos en daditos.

Sirve el gazpacho y acompáñalo con la guarnición.

VICHYSSOISE DE GUISANTES CON SU GUARNICIÓN

Ingredientes (4 p.)

500 g de guisantes (desgranados)
3 cebolletas
1 puerro
2 patatas
4 lonchas de jamón serrano
2 huevos
2 rebanadas de pan
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pica 2 cebolletas y ponlas a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela y pica el puerro y añádelo. Pela 1 patata, cáscala y agrégala. Añade los guisantes. Sazona, cubre con 1 litro y medio de agua y cuece a fuego suave durante 20 minutos. Tritura, cuela y enfría en el frigorífico.

Extiende las lonchas de jamón sobre una placa de horno forrada con papel de hornear. Tápalas con otro trozo de papel de hornear y hornéalas a 180 ºC durante 10 minutos. Retíralas y deja que se enfríen.

Cuece los huevos en un cazo con agua durante 10 minutos (contados a partir del momento en que el agua empiece a hervir). Refréscalos, pélalos y córtalos en daditos. Reserva.

Pela la otra patata, córtala en dados y fríelos. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Corta el pan en dados y fríelos en la misma sartén donde has frito las patatas. Escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente.

Pela la otra cebolleta y córtala en daditos.

Sirve la *vichyssoise* y acompáñala con la guarnición. Adorna con unas hojas de perejil.

CREMA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes (4 p.)

600 g de champiñones
1 muslo de pollo
2 cebolletas
1 puerro
2 dientes de ajo
1 zanahoria
1 patata
25 g de maíz frito
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pon abundante agua en una cazuela. Limpia el puerro, trocéalo y añádelo. Pela la zanahoria, trocéala y agrégala. Añade también la parte verde de las cebolletas y el muslo de pollo. Sazona y cuece todo durante 15 minutos. Cuela el caldo, pica el muslo y reserva.

Pela y pica los ajos y las cebolletas y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela la patata, cáscala e incorpórala. Rehoga todo durante unos 10 minutos. Retira la parte inferior de los champiñones, lávalos bien y trocéalos. Añádelos a la cazuela. Vierte el caldo sobre los champiñones, pon a punto de sal y de pimienta y cuece todo durante unos 20 minutos.

Tritura los ingredientes de la crema y sirve. Añade a cada plato un poco de la carne del muslo de pollo picada y un chorrito de aceite. Aplasta el maíz y espolvorea el plato con él. Adorna con unas hojas de perejil.

SOPA FRÍA DE MELÓN CON JAMÓN

Ingredientes (4 p.)

1 melón de piel de sapo
1 melón cantalupo
4 lonchas de jamón serrano
125 g de frambuesas
40 g de pistachos (pelados)
aceite de oliva virgen extra
cebollino
pimienta
sal

Elaboración

Coloca las lonchas de jamón en una placa de horno forrada con papel de hornear. Cúbrelas con otro papel de hornear y hornéalas a 180º C durante 10-12 minutos. Resérvalas.

Corta el melón de piel de sapo por la mitad, retírale las pepitas y pásalas a un colador. Cuela las pepitas y reserva el jugo. Corta el melón en rodajas, pélalas, trocéalas y ponlas en la jarra batidora. Salpimienta, vierte un chorro de aceite y el jugo de las pepitas y tritura. Enfría la sopa en el frigorífico.

Pon a calentar una cucharada de aceite en una sartén. Agrega las frambuesas y saltéalas. Pásalas a un colador y aplástalas para que suelten el jugo. Resérvalo.

Corta el melón cantalupo y retírale las pepitas. Con ayuda de una cuchara sacabolas, saca bolitas, ponlas en un bol y resérvalas.

Pica el cebollino finamente. Aplasta los pistachos con un cuchillo.

Sirve la sopa de melón en platos hondos, añade las bolas de melón cantalupo y espolvorea con el pistacho y el cebollino. Salpica los platos con la salsa de frambuesas y pon una loncha de jamón crujiente en cada uno.

CREMA DE CHIRIVÍA CON TORTITAS DE SÉSAMO

Ingredientes (6 p.)

1 kg de chirivías
100 g de sésamo blanco tostado
2 puerros
2 cebolletas
1 manzana reineta
25 g de arroz
100 g de harina de trigo
50 g de harina de garbanzo
225 ml de agua
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Corta 1 cebolleta por la mitad, retira la primera capa y córtala en daditos. Ponla a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Limpia los puerros, pícalos bien y agrégalos. Pela las chirivías, pícalas y añádelas. Pela la manzana, trocéala e incorpórala. Sazona y rehoga todo durante 6-8 minutos.

Añade el arroz, rehógalo un poco, salpimienta y vierte 1 litro y medio de agua. Cuece todo a fuego suave durante 20-25 minutos aproximadamente. Tritura y reserva.

Pela y pica el diente de ajo. Pela la otra cebolleta y córtala en daditos pequeños. Coloca el ajo y la cebolleta en un bol. Añade el sésamo, las harinas, el agua, una pizca de sal y un poco de perejil picado. Mezcla con una varilla.

Pon a calentar abundante aceite en una sartén. Agrega pequeñas porciones de masa y fríelas. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve la crema, rocíala con un chorrito de aceite y acompáñala con las tortitas de sésamo. Adorna con unas hojas de perejil.

HUEVOS

HUEVOS ROTOS CON *FOIE* Y SALSA *PÉRIGOURDINE*

Ingredientes (4 p.)

4 huevos
4 lonchas de *foie* fresco
3 patatas
1 trufa pequeña (en conserva)
aceite de oliva virgen extra
pimienta negra
sal
perejil

Para la salsa:

6 champiñones
1 trufa pequeña (en conserva)
1 cucharada de paté
2 vasos de vino tinto
2 vasos de caldo de carne
1 cucharada de harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Para hacer la salsa, lava y pica finamente los champiñones y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazónalos. Añade la trufa picada y el paté. Vierte el caldo y el vino, remueve bien y deja que reduzca a fuego suave. Para que ligue la salsa, diluye la harina de maíz en un poco de agua fría y añádela a la cazuela. Mezcla bien y resérvala.

Para hacer las tortas de patata, pela las patatas y córtalas en tiras finas, tipo paja o cerilla (también se puede utilizar una mandolina). Sazónalas y fríelas en diferentes tandas con aceite bien caliente. Deja que las patatas se peguen entre sí formando una torta. Fríelas por los dos lados y mantenlas calientes en el horno.

Calienta agua en una cazuela y, cuando esté a punto de hervir, casca los huevos y escálfalos durante 3-4 minutos. Escúrrelos y resérvalos en un plato.

Salpimienta las lonchas de *foie* por los dos lados y dóralas vuelta y vuelta en una sartén bien caliente sin nada de aceite.

Sirve en cada plato una torta de patata y coloca encima un huevo escalfado y una loncha de *foie*. Salsea y adorna los platos con unas láminas de trufa. Decora con perejil.

HUEVO CON PATATA Y MORCILLA

Ingredientes (4 p.)

- 4 huevos
- 3 patatas
- 1 morcilla de arroz
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 4 pimientos del piquillo
- 4 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- pimienta
- sal
- perejil

Elaboración

Pela y lamina 2 dientes de ajo y dóralos en una sartén con abundante aceite caliente. Pela la cebolla y el pimiento verde, pícalos y añádelos a la sartén. Pela las patatas, córtalas en rodajas, agrégalas a la sartén y deja que se fría el conjunto durante 15-20 minutos. Sazona. Escurre las patatas y resérvalas. Reserva el aceite en un cuenco.

Pela y pica los otros 2 dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito del aceite reservado. Trocea los pimientos del piquillo, añádelos a la sartén, sazónalos y cocínalos a fuego suave hasta que queden bien confitados.

Quita la piel a la morcilla, trocéala e incorpórala a la sartén. Aplástala con un tenedor para que se deshaga y cocínala hasta que quede bien doradita.

Para escalfar los huevos, pon en una cazuela abundante agua y, cuando esté a punto de hervir, casca y añade los huevos. Sazónalos y cuécelos 3-4 minutos. Escúrrelos, retíralos a una fuente y resérvalos.

Pon un aro (tipo cortapastas) en el centro de cada plato y cubre la base con una capa de patatas (presiónalas un poco con una cuchara). Añade una capa de morcilla con pimientos (presiona de nuevo). Termina con otra capa de patatas, presiona y desmolda. Coloca encima un huevo escalfado, salpimiéntalos y haz un pequeño corte en las yemas. Decora con perejil.

HUEVOS CON GUACAMOLE Y LANGOSTINOS

Ingredientes (4 p.)

6 huevos
12 langostinos
1 aguacate
1 tomate
1 cebolleta
¼ de pimiento verde
zumo de ½ limón
cilantro
sal
perejil

Elaboración

Cuece los huevos en una cacerola con agua hirviendo y sal durante 10 minutos. Déjalos enfriar, pélalos y córtalos por la mitad. Coloca los medios huevos en una fuente y resérvalos.

Pela los langostinos, dejando la puntita de la cola sin pelar, y cuécelos en una cacerola con agua hirviendo y abundante sal durante 2 minutos. Escurre y deja que se enfríen. Resérvalos.

Para hacer el guacamole, retira la piel y el hueso del aguacate, pica la carne y colócala en un cuenco. Con ayuda de un tenedor, aplástala un poco hasta que quede una especie de puré. Corta en daditos el pimiento verde y la cebolleta y añádelos al cuenco. Pela el tomate y córtalo de la misma manera. Agrégalo al cuenco. Añade un poco de cilantro picado y el zumo de limón. Sazona y mezcla bien.

Introduce el guacamole en una manga pastelera y pon un poco encima de cada trozo de huevo. Coloca un langostino sobre el guacamole y sirve los huevos decorados con unas hojas de perejil.

ROLLITOS DE TORTILLA CON QUESO Y JAMÓN

Ingredientes (4 p.)

8 huevos
250 g de queso
8 lonchas de jamón
6 pimientos del piquillo
1 cebolla
2 dientes de ajo
½ cucharada de harina
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Para hacer la salsa de pimientos, pela y pica los dientes de ajo y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela y pica la cebolla y añádela. Sazona y deja que se dore un poco. Incorpora la harina y cocínala. Pica los pimientos, añádelos y mezcla bien. Vierte un vaso de agua y cocínalos a fuego suave durante 15 minutos. Tritúralos con la batidora eléctrica y reserva la salsa.

Para hacer una tortilla (tipo crepe), vierte unas gotas de aceite en una sartén, añade 1 huevo batido con una pizca de sal y de perejil picado. Cuájala y dale la vuelta como si fuera un crepe. Repite el proceso con el resto de los huevos. Reserva las tortillas.

Corta el queso en bastones (reserva un trocito para rallar) y coloca encima de cada tortillita un bastón. Enróllalas y envuelve cada rollito con una loncha de jamón. Coloca los rollitos en una placa de horno cubierta con papel de hornear. Cúbrelos con el resto del queso rallado y gratínalos en el horno hasta que se doren.

Sirve la salsa de pimientos en el fondo de los platos y coloca encima las tortillas. Decora con unas hojas de perejil.

CESTOS DE PAN Y HUEVO CON SABAYÓN DE *TXAKOLI*

Ingredientes (4 p.)

4 bollos redondos de pan de semillas
4 huevos
200 g de jamón cocido
1 cebolla
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal
perejil

Para el sabayón de txakoli*:*

2 yemas
½ limón
125 ml de *txakoli*

Elaboración

Para los cestos, corta la tapa de los bollos de pan y resérvalas. Retira la miga de los bollitos, colócalos en una bandeja para horno y tuéstalos durante 10-12 minutos a 180 ºC. Resérvalos.

Pela y pica la cebolla y ponla a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando se ablande, corta el jamón en dados, añádelo y saltéalo. Reserva.

Coloca las yemas en un bol al baño maría. Agrégales unas gotas de zumo de limón y móntalas con una batidora de varillas eléctrica. Cuando adquieran consistencia, vierte el *txakoli* poco a poco y sigue montando hasta que quede una especie de crema.

Pon agua a calentar en una cazuela amplia y plana (tipo tartera) con un chorrito de vinagre y una pizca de sal. Cuando empiece a hervir, baja la intensidad del fuego, casca los huevos e introdúcelos de uno en uno en el

agua. Cocínalos durante 2-3 minutos. Retíralos a un plato con ayuda de una espumadera y resérvalos.

Rellena los cestos de pan con la mezcla de jamón y cebolla y coloca un huevo dentro de cada panecillo. Pon a punto de sal. Nápalos con el sabayón de *txakoli* y gratínalos. Sirve un bollito relleno por comensal y adórnalos con perejil.

HUEVOS RELLENOS DE CHAMPIÑONES

Ingredientes (4 p.)

8 huevos
1 lata de champiñones en conserva (370 g aprox.)
12 gambas
1 cebolleta
1 diente de ajo
300 ml de nata
aceite de oliva virgen extra
vinagre
perejil
sal

Para la mayonesa:

1 huevo
150 ml de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de vinagre
sal

Elaboración

Cuece los huevos en una cazuela con agua hirviendo durante 10 minutos. Escúrrelos, refréscalos con agua fría, pélalos y córtalos por la mitad a lo largo. Saca las yemas y reserva por separado las yemas y las claras.

Para hacer el relleno, pela la cebolleta y el diente de ajo, pícalos finamente y ponlos a pochar en una sartén con un chorro de aceite. Pica los champiñones, agrégalos y cocínalos un poco. Sazona. Pela y pica las gambas e incorpóralas.

Cocina todo junto durante 5 minutos. Incorpora 4 de las yemas reservadas (8 mitades) y mezcla. Pasa todo a un vaso batidor y tritúralo con la batidora eléctrica. Introduce la masa en una manga pastelera y rellena los huevos cocidos.

Para hacer la mayonesa, casca el huevo en el vaso batidor, agrega el vinagre, una pizca de sal y el aceite. Bate los ingredientes hasta que estén ligados. Napa los huevos con la mayonesa y gratínalos en el horno. Reserva.

Para hacer la salsa, coloca las otras 4 yemas reservadas (8 mitades) en una cazuelita. Agrega la nata y unas gotas de vinagre y deja que reduzca durante unos 6-8 minutos. Añade un poco de perejil picado.

Sirve la salsa en el fondo de los platos y coloca encima los huevos rellenos. Decora con perejil.

HUEVO FLOR CON SETAS DE PRIMAVERA Y LAZOS DE HOJALDRE

Ingredientes (4 p.)

- 4 huevos
- 300 g de *perretxikos* (setas de primavera)
- 1 lámina de hojaldre
- 2 dientes de ajo
- huevo batido

aceite de oliva virgen extra
semillas de sésamo y de amapola
perejil
sal

Elaboración

Extiende la lámina de hojaldre y córtala en 12 tiras de 1,5 centímetros de ancho aproximadamente. Píntalas con huevo batido. Sujeta cada tira por los dos extremos y gíralas un poco en sentido opuesto para formar una especie de tirabuzón. Colócalas en una placa apta para horno forrada con papel de hornear. Espolvoréalas con las semillas de sésamo y de amapola y hornéalas a 190 ºC durante 10-12 minutos.

Corta 4 trozos grandes de film transparente y píntalos con un poquito de aceite. Colócalos sobre 4 tazas, manteniendo el hueco de los recipientes. Casca, encima de cada uno, un huevo, sazónalos y espolvoréalos con un poco de perejil picado. Ciérralos utilizando cuerda de cocina. Introdúcelos en una cazuela con agua hirviendo y escálfalos durante 3-4 minutos. Retíralos, corta la cuerda y quita el plástico con cuidado. Reserva los huevos.

Pela y trocea los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Limpia las setas, trocéalas a mano y saltéalas en la sartén. Sazona y espolvorea con perejil.

A la hora de servir, coloca el salteado de setas en el fondo de los platos y pon encima los huevos flor. Acompáñalos con los lazos de hojaldre y adorna con perejil.

HUEVO FRITO CON POLENTA DE CHAMPIÑONES AL *CURRY*

Ingredientes (4 p.)

4 huevos
125 g de polenta
350 g de champiñones (en conserva)
1 cucharada de *curry*
1 cebolleta
7 dientes de ajo
1 tomate
150 g de pan rallado (para rebozar)
2 cucharadas de semillas de sésamo
500 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pela 2 dientes de ajo y la cebolleta, pícalos y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando se doren un poco, escurre los champiñones, pícalos y añádelos. Sazona, agrega el *curry* y rehógalos un poco.

Pon el agua a hervir, añade la polenta en forma de lluvia y mezcla bien. Añade los champiñones rehogados y cocina la polenta durante unos minutos (los que indique el paquete) sin dejar de remover. Agrega un poco de perejil picado, pon a punto de sal y mezcla bien. Extiende la polenta en una fuente y deja que se enfríe.

Mezcla el pan rallado con las semillas de sésamo, corta la masa de polenta en 4 u 8 trozos y pásalos por la mezcla. Fríelos en una sartén con aceite y escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente.

Lava el tomate, pélalo y córtalo en gajos. Añádele un diente de ajo picadito y alíñalo con aceite y sal.

Aplasta los otros 4 dientes de ajo con piel. Fríe los huevos de uno en uno con 1 diente de ajo. Sálalos. Sirve los huevos fritos con la polenta de champiñones al *curry* y acompáñalos con el tomate. Decora con los ajos fritos y perejil picado.

HUEVO TRUFADO CON PATATAS, JAMÓN Y CIGALITAS

Ingredientes (4 p.)

- 4-8 huevos
- 80 g de jamón serrano
- 8 cigalitas
- 2-3 patatas
- 1 trufa en conserva
- aceite de trufa
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- sal

Elaboración

Pela las patatas y córtalas en rodajas finas. Sazónalas y fríelas en una sartén con abundante aceite. Escúrrelas y resérvalas en una fuente.

Corta un trozo grande de film transparente y extiéndelo sobre una taza. Añade un chorrito de aceite de trufa, casca dentro un huevo y agrega un poco de trufa picada. Sazona. Cierra el film y átalo con una cuerda de cocina. Repite el proceso con el resto de los huevos. Pon abundante agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, añade los huevos y cuécelos durante 3-4 minutos. Sácalos y retírales el film. Coloca los huevos en la fuente sobre las patatas.

Sazona las cigalitas y fríelas en una sartén con aceite con la tapa puesta. Déjalas templar, pélalas y agrégalas a la fuente.

Calienta un poco de aceite en una sartén. Introduce brevemente las lonchas de jamón y añádelas a la fuente. Espolvorea con perejil picado y sirve.

REVUELTO DE BERENJENAS Y SETAS CON POLENTA

Ingredientes (4 p.)

8 huevos
1 berenjena
1 cebolleta
250 g de setas de cultivo
12 ajos frescos
4 tomates en aceite
150 g de polenta
5 g de semillas de sésamo
600 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pon el agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, agrega la polenta y remueve bien con una varilla. Pica los tomates en aceite y añádelos. Sazona. Mezcla bien con la varilla durante 1 minuto aproximadamente, hasta que espese, y pasa la masa a un recipiente plano. Espolvoréala con unas semillas de sésamo y deja que se enfríe. En el momento de servir, corta la polenta en 4 trozos y tuéstalos en una sartén.

Corta en trocitos la cebolleta y los ajos frescos y ponlos a pochar en una sartén con aceite. Corta las setas en tiras y añádelas. Corta la berenjena (con piel) en trocitos y agrégalos. Sazona y cocina todo bien.

Bate los huevos en un bol, espolvoréalos con perejil picado y añádelos a la sartén de las setas. Deja que cuaje el revuelto.

Sirve el revuelto, corta los trozos de polenta en triángulos y colócalos al lado del revuelto. Decora con unas ramitas de perejil.

TORTILLA DE VERDURAS EN HOGAZA

Ingredientes (4 p.)

- 4 huevos
- 1 hogaza de pan
- 1 pimiento rojo
- 2 cebolletas
- 1 aguacate
- 1 tomate (pequeño)
- zumo de ½ limón
- aceite de oliva virgen extra
- cilantro
- sal

Elaboración

Corta en dados 1 cebolleta y media (reserva la otra media) y ponla a pochar en una sartén con aceite. Pela el pimiento rojo, córtalo en dados y añádelos. Sazona y pocha las verduras. Resérvalas.

Pela el tomate, córtalo en daditos y ponlos en un bol. Corta en daditos la media cebolleta reservada y añádela al bol. Pica las hojas de cilantro y agrégalas junto con el zumo de limón. Pela el aguacate, aplástalo con un tenedor e incorpóralo al bol. Sazona y reserva el guacamole.

Corta 4 rebanadas gruesas de pan. Con un cuchillo, corta la miga de manera que quede entera. Reserva la corteza y la miga.

Coloca las cortezas de pan en una plancha caliente y reparte las verduras pochadas en los huecos. Bate los huevos con una pizca de sal y repártelos sobre las verduras. Cuando empiece a cuajar, coloca la miga de pan encima de las verduras y deja que cuajen un poco más. Da la vuelta a los panes y espera a que se tuesten un poco. Sirve las tostas y acompáñalas con el guacamole.

HUEVOS FLOR CON SETAS EN ESCABECHE

Ingredientes (4 p.)

- 4 huevos

800 g de setas de temporada
2 cebolletas
4 dientes de ajo
200 ml de aceite de oliva virgen extra
150 ml de vinagre de Jerez
1 hoja de laurel
perejil
pimienta negra en grano
pimentón
sal

Elaboración

Pela los ajos y déjalos enteros. Corta las cebolletas en cilindros. Pon todo a rehogar en una cazuela con abundante aceite. Agrega la hoja de laurel y deja que las hortalizas cojan un poco de color. Vierte el vinagre y añade las setas limpias y troceadas. Incorpora los granos de pimienta y sazona. Cocina todo junto durante 6-8 minutos. Espolvorea con perejil picado.

Corta 4 trozos grandes de film transparente y colócalos dentro de 4 recipientes (tipo taza). Añade un par de gotas de aceite dentro de cada uno y extiéndelas con un pincel. Sazona. Casca 1 huevo dentro de cada uno. Ciérralos y átalos con una cuerda de cocina.

Pon abundante agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, añade los huevos y cuécelos durante 3-4 minutos. Sácalos y retírales el film.

Sirve las setas en el fondo de los platos y coloca los huevos encima. Sazona. Mezcla un poco de escabeche con pimentón y rocía los platos con él. Decora con una hoja de perejil.

HABITAS, MORCILLA Y HUEVOS CON PALITOS DE PIMENTÓN

Ingredientes (4 p.)

1 kg de habas frescas
1 morcilla de arroz
8 huevos
1 cebolleta
1 puerro
40 g de piñones
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para los palitos de pimentón:

100 g de harina
100 ml de agua
1 cucharadita de pimentón
sal

Elaboración

Mezcla en un bol la harina, una pizca de sal, el agua y el pimentón. Introduce la mezcla en una manga pastelera y corta la punta con un cuchillo. Extiende unas tiras sobre la bandeja del horno cubierta con papel de hornear. Hornea los palitos a 200 ºC durante 10 minutos. Resérvalos.

Pica la cebolleta y el puerro finamente y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite durante 5-6 minutos. Sazona.

Cuece las habas (peladas) en un cazo con agua hirviendo y sal durante 5 minutos. Escúrrelas y añádelas a la sartén donde has pochado el puerro y la cebolleta. Mezcla bien y reserva.

Pon una sartén al fuego, agrega los piñones, tuéstalos y resérvalos.

Corta 4 trozos grandes de film transparente, coloca cada trozo sobre una taza, úntalos con aceite y casca 2 huevos encima de cada uno. Sazónalos, ciérralos y átalos con cuerda de cocina. Cuécelos en una cazuela con agua hirviendo durante 4-5 minutos. Retira el film y resérvalos.

Retira la piel de la morcilla, córtala en rodajas de 2 centímetros y fríelas por los dos lados en una sartén con un poco de aceite.

Sirve las habas en el fondo de los platos, coloca encima los trozos de morcilla, los huevos y los palitos de pimentón. Salpica los platos con los piñones. Adorna con unas hojas de perejil.

REVUELTO DE *PERRETXIKOS* CON ENSALADA

Ingredientes (4 p.)

8 huevos
500 g de *perretxikos* (setas de primavera)
1 lechuga
1 tomate
1 cebolleta
aceite de oliva virgen extra
vinagre
perejil
sal

Elaboración

Suelta las hojas de la lechuga, lávalas y sécalas. Trocéalas y colócalas en una fuente. Pela el tomate, córtalo en trozos irregulares y añádelos. Pela la cebolleta, córtala en juliana fina y salpica con ella la ensalada. En el momento de servir, alíñala con aceite, vinagre y sal.

Retira la parte inferior de los *perretxikos* y, si hiciera falta, límpialos con un paño húmedo. Trocéalos a mano.

Pon a calentar un poco de aceite en una sartén. Cuando esté bien caliente, agrega los *perretxikos* y sazónalos. Rehógalos un poco.

Casca los huevos en un bol, sazónalos, añade un poco de perejil picado y bátelos. Vierte los huevos en la sartén y cocínalos removiéndolos con una cuchara de madera, sin dejar que se cuajen del todo.

Sirve el revuelto y acompáñalo con la ensalada. Adorna con unas hojas de perejil.

CREPES DE *TXISTORRA* CON HUEVO FRITO Y AROS DE CEBOLLA

Ingredientes (6 p.)

6 huevos
1 cebolla
100 g de harina
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta
perejil

Para los crepes (6 uds.):

50 g de *txistorra*
2 huevos
100 g de harina
165 ml de leche
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Retira la tripa de la *txistorra* y desmenuza el interior. Saltéala en una sartén con unas gotas de aceite. Córtala en trocitos pequeñitos. Reserva.

Para hacer la masa de los crepes, coloca los huevos en un vaso batidor. Añade la harina, la leche, 1 cucharada de aceite y una pizca de sal. Tritura con la batidora eléctrica hasta que quede una masa homogénea sin grumos. Agrega la *txistorra*.

Pon la otra cucharada de aceite en una sartén, vierte un cacillo de masa y extiéndela bien. Cuando se cuaje, dale la vuelta. Cocínala durante 30 segundos. Repite el proceso con el resto de la masa (la primera se desecha). Reserva los crepes.

Pela la cebolla, córtala en aros y pásalos por la harina. Fríe los aros de cebolla y escúrrelos sobre un papel absorbente.

Fríe los huevos en una sartén con aceite. Para servir, pon en la base del plato el crepe de *txistorra* y, encima, el huevo frito y los aros de cebolla. Salpimienta y adorna con unas hojas de perejil.

TORTILLA DE PESCADILLA CON SALSA DE PIMIENTO VERDE

Ingredientes (4 p.)

8 huevos
250 g de pescadilla limpia
16 ajos frescos
perejil
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la salsa de pimiento verde:

2 pimientos verdes
1 cebolleta
100 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pica la cebolleta y los pimientos y ponlos a pochar en una cazuelita con un chorrito de aceite. Agrega el vino y dale un hervor. Vierte un chorrito de agua, sazona y cocina todo durante 15-20 minutos. Tritura y reserva la salsa.

Retira la piel del pescado y córtalo en dados. Sazona.

Limpia los ajos frescos y córtalos en cilindros. Pon un poco de aceite en una sartén y saltéalos. Agrega los trozos de pescado y saltéalos.

Bate los huevos con perejil picado y una pizca de sal. Agrega el pescado y los ajos salteados y vierte la mezcla en la sartén. Cuaja la tortilla, sírvela y acompáñala con la salsa.

JAMÓN RELLENO DE TORTILLA Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

6 huevos

- 6 lonchas de jamón cocido
- 6 lonchas de queso
- 8 tomates (maduros)
- aceite de oliva virgen extra
- orégano
- perejil
- sal

Elaboración

Haz un corte en cruz por la parte inferior de los tomates y retírales el pedúnculo. Pon agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, introduce los tomates y escáldalos durante 1-2 minutos. Pela los tomates y córtalos en dados. Extiéndelos sobre un recipiente apto para el horno. Sazona, espolvorea con orégano y riega con un chorrito de aceite. Ásalos a 200 ºC durante 20 minutos.

Casca 1 huevo, añádele una pizca de sal y un poco de perejil picado y bátelo bien. Pon unas gotas de aceite a calentar en una sartén, vierte el huevo y cuaja la tortilla de manera que quede redonda. Repite el proceso con el resto de los huevos.

Extiende las lonchas de jamón sobre una superficie lisa. Coloca encima las tortillas y las lonchas de queso. Enróscalas y colócalas en la placa del horno untada con un poco de aceite. Hornéalas a 200 ºC durante 3 minutos.

Sirve el tomate en el fondo de la fuente. Corta los rollitos por la mitad y colócalos encima del tomate. Adorna con unas hojas de perejil.

HUEVOS ROTOS CON PATATAS, ESPÁRRAGOS VERDES Y HABITAS

Ingredientes (4 p.)

- 4 huevos
- 3 patatas
- 12 espárragos verdes

200 g de habitas tiernas (desgranadas)
10 pimientos del piquillo
4 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Cuece las habitas en una cazuela con agua durante 10-12 minutos. Sazona. Escúrrelas, refréscalas y resérvalas.

Cocina los pimientos del piquillo en una sartén con aceite durante 5-6 minutos. Sazona. Ponlos en el vaso de la batidora junto con el aceite de la sartén y añade un chorrito de aceite más. Tritura, pasa el puré a un bol y resérvalo.

Pela las patatas, córtalas en bastones y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente. Sazona.

Retira la parte inferior de los espárragos. Pon a calentar una plancha, agrega los espárragos, sazónalos y cocínalos a fuego suave durante 6-8 minutos con una gotita de aceite por encima.

Fríe los huevos de uno en uno en una sartén con aceite y los dientes de ajo (enteros y sin pelar).

Para servir, coloca las patatas en el fondo de la fuente y pon encima los espárragos, las habas, los ajos y los huevos. Rompe los huevos. Salsea con la salsa de pimientos y espolvorea todo con un poco de perejil picado.

CAZUELITAS DE HUEVOS ESCONDIDOS

Ingredientes (4 p.)

- 4 huevos
- 4 lonchas de jamón cocido
- 4 lonchas de queso graso
- 4 patatas
- 1 pimiento
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- sal

Elaboración

Pon las patatas a cocer en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. A los 35 minutos, retíralas, pélalas y pásalas por el pasapurés. Adereza el puré con aceite y una pizca de sal.

Coloca el pimiento en una fuente apta para el horno. Rocíalo con un chorrito de aceite y sazónalo. Ásalo a 190 ºC durante 35 minutos. Pélalo, córtalo en tiras finas y resérvalas.

Prepara 4 cazuelitas de ración (pueden ser de barro) y coloca una capa de puré de patata en el fondo de cada una.

Corta el jamón cocido en juliana y coloca los trozos de jamón por todo el borde.

Pon a calentar abundante agua con un chorrito de vinagre en una cazuela amplia y baja. Casca los huevos y agrégalos. Escálfalos durante 2 minutos. Escúrrelos y pon uno en el centro de cada cazuelita. Encima de cada uno, pon unas tiras de pimiento y una loncha de queso cubriendo todo.

Gratina las cazuelitas en el horno durante 2 o 3 minutos, hasta que se funda el queso. Sirve.

HUEVOS A LA CAZUELA

Ingredientes (4 p.)

8 huevos
150 g de panceta
150 g de chorizo
4 lonchas de queso de fundir
500 ml de salsa de tomate
2 rebanadas de pan de molde
aceite de oliva virgen extra
perejil

Elaboración

Retira el borde de las rebanadas de pan de molde y corta cada una en 4 triángulos. Fríelos en una sartén con aceite. Retíralos y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Pica la panceta y el chorizo y fríelos en una sartén con un chorrito de aceite.

Retira parte de la grasa que hayan soltado y vierte encima la salsa de tomate. Cocínala unos 5 minutos.

Reparte la salsa de tomate en 4 cazuelitas de barro y casca 2 huevos en cada una. Tapa los huevos con las lonchas de queso e introduce las cazuelitas en el horno a 190 ºC.

A los 3-4 minutos, cuando los huevos estén cuajados, retira las cazuelitas del horno. Acompaña con los triángulos de pan frito y adorna las cazuelitas con unas hojas de perejil.

HUEVO FLOR CON ESPÁRRAGOS Y GUISANTES

Ingredientes (4 p.)

4 huevos
8 espárragos blancos
300 g de guisantes (desgranados)
1 cebolleta
harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra

sal
perejil

Elaboración

Pela la cebolleta, pícala finamente y ponla a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando se rehogue un poco, añade los guisantes, echa un poco de agua, sazona y cocina durante 10 minutos. Liga la salsa con harina de maíz diluida en agua fría. Resérvalos.

Corta 4 trozos de film transparente y ponlos en 4 recipientes. Pon una gota de aceite y una pizca de sal en cada uno. Casca un huevo en cada recipiente. Cierra los paquetes, átalos con cuerda de cocina y cuécelos durante 3-4 minutos en una tartera con agua.

Retira la parte inferior de los espárragos y pélalos con un pelador. Saca tiras finas y resérvalas.

Pon un poco de aceite en un wok, añade las tiras de espárrago y saltéalas. Sirve los guisantes en el fondo de los platos, pon encima los huevos (sin el film) y rocíalos con un chorrito de aceite. Acompaña con las tiras de espárragos y adorna con una hojita de perejil. Sirve.

HUEVOS, GAMBAS, AJOS FRESCOS Y PATATAS PAJA

Ingredientes (4 p.)

8 huevos
20 gambas
12 ajos frescos
2 patatas
aceite de oliva virgen extra
aceite de trufa
sal negra
sal

Elaboración

Pela las patatas y córtalas en bastones finos (te puedes ayudar de una mandolina). Colócalos en un bol con agua para que suelten el almidón. Sécalos y fríelos en una sartén con abundante aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazónalos y resérvalos.

Pela los ajos frescos y córtalos en cilindros. Saltea los ajos y añade las gambas peladas y troceadas. Saltéalas brevemente.

Corta 4 trozos grandes de film transparente y extiéndelos sobre 4 recipientes. Echa unas gotas de aceite de trufa en cada recipiente y extiéndelo. Agrega dos huevos en cada uno y sazona. Cierra los paquetitos y cuécelos durante 5-6 minutos.

Coloca las patatas paja en el fondo de los platos. Pon encima el salteado de gambas y los huevos. Sazona con sal negra y salpica todo con unas gotas de aceite de trufa.

HUEVOS AL NIDO

Ingredientes (4 p.)

4 huevos
4 brioches o bollos de leche o suizos
50 g de queso rallado
300 ml de salsa de tomate frito
1 cebolla
aceite de oliva virgen extra
perejil

Elaboración

Corta la parte superior de los bollos y vacíalos (quitándoles parte de la miga) teniendo cuidado de que no se rompan.

Corta la cebolla en daditos y ponlos a freír en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando se dore, agrega la mitad de la salsa de tomate, el queso y la miga que has retirado de los bollos. Mezcla bien.

Rellena con esta farsa el interior de los bollos. Casca los huevos y pon uno en el centro de cada bollo. Colócalos en una placa de horno y hornéalos a 190 ºC hasta que se cuajen las claras (3-4 minutos aproximadamente).

Sirve y acompaña los bollos con el resto de la salsa de tomate. Adorna con unas hojas de perejil.

HUEVOS CON SALSA BRETONA

Ingredientes (4 p.)

4 huevos
½ cebolla
1 puerro
100 g de panceta
100 g de champiñones

125 ml de vino blanco
375 ml de caldo de carne
1 cucharada de harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Corta la cebolla y el puerro en juliana y rehógalos en una tartera con un chorrito de aceite. Sazona.

Corta la panceta en dados y agrégalos.

Retira la parte inferior de los champiñones, córtalos en láminas y añádelos. Rehógalos bien, vierte el vino blanco y dale un hervor.

Incorpora el caldo y caliéntalo hasta que empiece a hervir. Diluye una cucharada de harina de maíz en agua fría y añádela a la tartera. Remueve y liga la salsa.

Pasa la salsa a una cazuela de barro, casca los huevos encima y gratínalos en el horno. Es importante que vigiles los huevos y no te alejes del horno. Sirve y decora con unas hojas de perejil.

HUEVOS ESCALFADOS CON GUISANTES Y PAN FRITO

Ingredientes (4 p.)

4 huevos
1.500 g de guisantes (pequeños)
3 cebolletas
1 rebanada de pan de molde
aceite de oliva virgen extra
mantequilla
perejil picado
sal

Elaboración

Desgrana los guisantes.

Pica las cebolletas finamente, ponlas a pochar en una cazuela con un poco de aceite y sazónalas. Cuando se doren, agrega los guisantes, medio vaso de agua y una pizca de sal. Tapa la cazuela y cocina a fuego suave durante 8-10 minutos (según el tamaño de los guisantes).

Pon a calentar abundante agua en una cazuela amplia y baja. Casca los huevos y agrégalos. Escálfalos durante 2 minutos. Retíralos de la cazuela con una espumadera.

Corta la rebanada de pan de molde en 4 triángulos y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Unta una de las puntas de cada triángulo con un poco de mantequilla e introdúcelas en un bol con perejil picado.

Sirve los guisantes y coloca encima los huevos y los triángulos de pan.

HUEVOS ESCALFADOS A LA FLORENTINA

Ingredientes (4 p.)

- 4 huevos
- 800 g de espinacas
- 100 g de queso manchego tierno
- 300 ml de leche
- 30 g de harina
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- perejil picado
- sal

Elaboración

Cuece las espinacas en una cazuela con agua y una pizca de sal. Escúrrelas bien y pícalas.

Prepara una salsa bechamel: pon dos cucharadas de aceite en una sartén, añade la harina, rehógala brevemente y vierte la leche poco a poco y sin dejar de remover hasta que espese. Sazona, espolvoréala con un poco de perejil picado y cocínala durante 6-8 minutos más.

Pon agua a hervir en una cazuela amplia y baja. Baja la temperatura del agua y agrega el vinagre. Casca los huevos cuidadosamente sobre la cazuela, escálfalos durante 2-3 minutos y retíralos.

Coloca las espinacas formando 4 nidos en una fuente que resista el calor del horno.

Coloca sobre cada nido 1 huevo escalfado. Cúbrelos con la salsa bechamel.

Espolvoréalos con el queso recién rallado y gratínalos en el horno durante 2-3 minutos.

TORTILLAS DE PAVO CON PISTO

Ingredientes (4 p.)

- 8 huevos
- 80 g de jamón curado de pavo
- ½ hogaza de pan
- 2 tomates
- 1 pimiento verde
- 1 calabacín
- 1 cebolleta
- 1-2 patatas
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- sal

perejil

Elaboración

Con ayuda de un cuchillo de sierra, corta 4 rebanadas de pan. Tuéstalas en el horno.

Corta en daditos pequeños la cebolleta, el pimiento y el calabacín. Ponlos a freír en una sartén con aceite.

Pela las patatas, córtalas en daditos y fríelas en otra sartén con aceite. Sazona y añádelas a la sartén de las verduras. Mezcla bien.

Pela los dientes de ajo, pícalos finamente y rehógalos en otra sartén con un chorrito de aceite. Pela los tomates, pícalos y añádelos. Sazona y cocina el tomate durante unos 10 minutos.

Bate en un bol 2 huevos con una pizca de sal. Corta el pavo en daditos y añade una cuarta parte. Cuaja la tortilla y repite el proceso con el resto de los huevos. Sirve las rebanadas de pan, úntalas con la salsa de tomate y coloca encima las tortillas. Acompaña las tostas con el pisto y decora con una ramita de perejil.

MILHOJAS DE TORTILLA

Ingredientes (4 p.)

- 10 huevos
- 24 gambas
- 24 ajos frescos

8 champiñones
2 cebolletas
2 dientes de ajo
2-3 cucharadas de salsa de tomate
4 pimientos del piquillo
aceite de oliva virgen extra
sal
azúcar
perejil

Elaboración

Pon un poco de aceite en una fuente apta para el horno. Abre los pimientos por la mitad y colócalos en la fuente. Añádeles una pizca de sal y otra de azúcar e introdúcelos en el horno a 170 ºC durante 10 minutos.

Pica las cebolletas finamente y ponlas a pochar en una sartén con un poco de aceite. Limpia los champiñones, córtalos en láminas, añádelos a la sartén, sazona y deja que se pochen bien. Bate 3 huevos, sazónalos, agrégales los champiñones con las cebolletas y mezcla bien. Vuelca todo nuevamente en la sartén y cuaja la tortilla.

Pica los ajos frescos y dóralos en una sartén con un poco de aceite. Bate 3 huevos, sazónalos y añádeles los ajos frescos. Mezcla bien, vierte todo en la sartén y cuaja la tortilla.

Pica los dientes de ajo finamente y dóralos en una sartén con un poco de aceite. Pela las gambas, pícalas y añádelas a la sartén. Saltéalas brevemente. Bate 4 huevos, sazónalos y agrégales las gambas con los ajos. Mezcla bien y vierte todo en la sartén. Cuaja la tortilla.

Coloca la tortilla de champiñones en el fondo de la fuente; pon encima los pimientos del piquillo, la tortilla de ajos frescos y una capa de salsa de tomate. Termina con la tortilla de gambas. Decora con unas hojas de perejil.

REVUELTO DE ESPÁRRAGOS Y BEICON

Ingredientes (4 p.)

6 huevos
200 g de beicon (adobado)
12 espárragos verdes
6 champiñones
1 cebolleta
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Retira la parte inferior del tallo de los espárragos, lávalos y cuécelos durante 15 minutos en una cazuela con agua y una pizca de sal. Escúrrelos y córtalos en trozos de 3 centímetros.

Pela la cebolleta y córtala en daditos. Pela los ajos y lamínalos. Rehógalos durante 5-6 minutos en una sartén con un chorrito de aceite.

Retira la parte inferior de los champiñones, lávalos, lamínalos y agrégalos a la sartén. Saltéalos brevemente.

Corta el beicon en dados, añádelo y dóralo un poco.

Incorpora los espárragos y saltéalos brevemente. Agrega los huevos, sazona y remueve hasta que cuajen.

Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

HUEVOS AL HORNO

Ingredientes (4 p.)

8 huevos
4 lonchas de jamón serrano
12 espárragos verdes
12 tomates cherry
8 champiñones
800 ml de tomate triturado
1 cebolleta

2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
pimienta y sal
perejil

Elaboración

Pela y pica los dientes de ajo y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Pica la cebolleta finamente y añádela. Rehoga bien y agrega el tomate triturado. Sazona y cocínalo durante 15-20 minutos. Pásalo por el pasapurés y repártelo en el fondo de 4 recipientes aptos para horno.

Retira la parte inferior de los espárragos. Cocínalos a la plancha durante unos 6-8 minutos. Sazona.

Limpia los champiñones, retírales la parte inferior del tallo y cocínalos durante 5 minutos en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona.

Pon un poco de agua a calentar. Cuando empiece a hervir, añade los tomates y escáldalos durante 30 segundos. Pélalos y resérvalos.

Casca los huevos, retírales las yemas y resérvalas. Pon 2 claras en cada recipiente. Agrega 3 espárragos verdes, 3 tomates cherry y dos champiñones. Introduce los recipientes en el horno y hornéalos a 225 ºC hasta que cuajen las claras.

Corta las lonchas de jamón en taquitos y repártelos en los recipientes. Coloca una yema en cada uno y hornéalos de nuevo a 225 ºC durante 2 minutos. Retira los recipientes del horno, salpimienta y adorna con unas hojas de perejil.

REVUELTO DE PATATAS, PIMIENTOS Y JAMÓN

Ingredientes (4 p.)

- 6 huevos
- 3 patatas
- 2 pimientos verdes
- 2 cebolletas

100 g de jamón serrano
1 tomate
1 diente de ajo
½ barra de pan
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Corta el pan en rodajas y tuéstalas en el horno. Retíralas y resérvalas.

Pela las patatas y córtalas en rodajas finas. Sazónalas y ponlas a freír en una sartén con aceite. Corta las cebolletas y los pimientos en juliana fina y añádelos. Fríe todo junto durante 15-20 minutos. Cuando estén a punto, retira el aceite de la sartén.

Agrega el jamón troceado y rehógalo brevemente.

Casca los huevos sobre la sartén, rómpelos, sazona, espolvoréalos con un poco de perejil picado y cocínalos hasta que cuajen.

Unta las rebanadas de pan con el diente de ajo y el tomate.

Sirve el revuelto y acompáñalo con las tostadas de pan.

REVUELTO DE PISTO

Ingredientes (4 p.)

6 huevos
½ berenjena
½ calabacín
1 cebolla roja
½ pimiento morrón
1 pimiento verde
100 g de judías verdes cocidas
2 tomates
3 dientes de ajo
8 pimientos del piquillo

aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pon a calentar un poco de aceite en una sartén. Añade los pimientos del piquillo y cocínalos a fuego lento durante 10 minutos. Resérvalos.

Lamina los ajos y corta en dados la cebolla, el pimiento morrón (pelado), el pimiento verde, el calabacín y la berenjena. Pon todo a pochar en una sartén grande con un chorrito de aceite. Sazona.

Escalda los tomates en una cazuela con agua hirviendo. Sácalos y refréscalos. Pélalos, quítales las pepitas, trocéalos y agrégalos a la sartén. Rehoga el conjunto durante 6-8 minutos.

Incorpora las judías verdes y los huevos. Sazona y espolvorea con un poco de perejil picado. Revuelve bien hasta que los huevos cuajen.

Sirve el revuelto y acompáñalo con los pimientos del piquillo.

TORTILLA DE VERDEL

Ingredientes (4 p.)

8 huevos
½ hogaza de pan
4 verdeles
2 puerros
2 cebolletas
1 tomate
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Corta el pan en rebanadas, colócalas en una bandeja de horno y tuéstalas. En el momento de servir, unta los panes con el diente de ajo y después con el tomate.

Con un cuchillo bien afilado, corta las cabezas de los verdeles y saca los lomos. Córtalos por la mitad a lo largo para eliminarles las espinitas centrales. Trocéalos y sazónalos.

Pela las cebolletas y córtalas en dados. Limpia los puerros y córtalos en cuartos de luna. Pon un chorrito de aceite a calentar en una sartén y pocha las verduras. Sazona y añade el pescado. Saltéalo.

Bate los huevos en un bol y añade un poco de perejil picado y una pizca de sal. Agrega el verdel con las verduras pochadas, mezcla bien y cuaja la tortilla en una sartén con un chorrito de aceite.

Sirve y acompaña la tortilla con el pan tostado untado con ajo y tomate. Adorna con unas hojas de perejil.

REVUELTO DE VERDURAS

Ingredientes (4 p.)

6 huevos
2 cebolletas
2 puerros
1 pimiento morrón
2 alcachofas
100 g de guisantes cocidos
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Limpia los puerros, retírales la parte verde y corta las partes blancas en juliana fina. Pela el pimiento morrón y córtalo en tiras finas. Pela las cebolletas y córtalas en juliana fina. Pon todo a rehogar en una sartén grande con un chorrito de aceite.

Cuando esté todo bien pochado, sazona e incorpora los guisantes. Mezcla bien y añade los huevos. Cocínalos sin dejar de remover con una cuchara hasta que cuajen.

Pela las alcachofas, retirándoles las hojas externas, y córtalas en láminas. Pon un poco de aceite a calentar en otra sartén y fríe las alcachofas.

Sirve el revuelto y acompáñalo con las alcachofas fritas.

TORTILLA DE CALABACINES

Ingredientes (4 p.)

6 huevos
1 kg de calabacín
2 cebollas
200 ml de salsa de tomate

50 g de queso rallado
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Elaboración

Pela las cebollas y córtalas en juliana fina. Ponlas a pochar en una sartén grande con un chorrito de aceite.

Lava los calabacines, córtalos en dados e incorpóralos a la sartén. Cocina todo junto durante 15 minutos aproximadamente. Retira el exceso de aceite y de agua que hayan soltado las verduras.

Bate los huevos, añádeles el queso rallado y salpimiéntalos. Agrégalos a la sartén y cuaja la tortilla.

Sirve la tortilla y acompáñala con la salsa de tomate caliente.

ALCACHOFAS CON HUEVO ESCALFADO Y *PARMENTIER* DE JAMÓN

Ingredientes (4 p.)

4 huevos
12 alcachofas
3 dientes de ajo
4 patatas
175 g de jamón cocido
100 ml de leche
aceite de oliva virgen extra
vinagre
1 rama de romero
perejil
sal

Elaboración

Retira las hojas externas de las alcachofas, córtales el tallo y la punta y ponlas a cocer con unas ramas de perejil. Cuécelas durante 20 minutos en una cazuela con agua hirviendo. Mantenlas en la cazuela hasta el momento de consumirlas. Escúrrelas y córtalas por la mitad.

Pela las patatas, trocéalas y ponlas a cocer con un poco de agua, el romero y sal. Cuécelas durante 20-30 minutos (según tamaño), retíralas del fuego, escúrrelas y pásalas a un bol. Aplasta las patatas con un tenedor.

Corta el jamón en dados. Fríelos en una sartén con un chorrito de aceite y los dientes de ajo pelados y cortados por la mitad. Retira los ajos y añade los dados de jamón al puré de patatas. Mezcla bien, vierte la leche, añade perejil picado y mezcla hasta conseguir la textura deseada.

Pon abundante agua y un chorrito de vinagre a calentar en una tartera amplia. Cuando empiece a hervir, baja un poco el fuego, casca los huevos y agrégalos. Cuécelos durante 2-3 minutos. Sirve el puré en el fondo de los platos, coloca encima el huevo escalfado y, alrededor, las alcachofas.

TORTILLA DE ROPA VIEJA

Ingredientes (4 p.)

6 huevos
400 g de zancarrón de ternera
2 tomates
4 cebolletas
1 puerro
1 zanahoria
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
2 pimientos del piquillo (en conserva)
aceite de oliva virgen extra
vinagre de Módena
perejil
sal

Elaboración

Pon agua en la olla rápida. Añade la carne. Limpia el puerro, pela la zanahoria, trocéalos e incorpóralos junto con 1 cebolleta troceada, unas ramas de perejil y una pizca de sal. Tapa la olla y cuece todo durante 20 minutos. Retira la carne y pícala.

Pon un poco de aceite en una sartén y añade los dientes de ajo cortados en láminas. Cuando empiecen a dorarse, agrega las otras 3 cebolletas y el pimiento verde cortados en juliana fina. Sazona y deja que se pochen muy bien. Cuando estén bien pochados, agrega los pimientos del piquillo cortados en tiras y la carne. Rehoga todo junto durante 5 minutos.

Coloca los huevos en un bol, sazónalos y espolvoréalos con un poco de perejil picado. Bátelos, añade la carne con la fritada y bate nuevamente.

Vierte la mezcla en una sartén bien caliente y cuaja la tortilla. Sirve y decora con una rama de perejil.

Pela los tomates, córtalos en rodajas gruesas y colócalas en un plato. Alíñalas con aceite, vinagre y una pizca de sal.

HUEVO FRITO CON QUINOA Y VERDURAS

Ingredientes (4 p.)

250 g de quinoa
4 huevos
300 g de setas shitake
2 dientes de ajo
1 puerro
150 g de calabaza
1 pimiento rojo
10 nueces
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Coloca la quinoa en un colador grande y lávala bajo el grifo con agua fría. Escúrrela y rehógala en una cazuela con un chorrito de aceite durante 1 minuto (de esta manera aparecerá su aroma de nuez). Vierte el doble de agua que de quinoa, sazona y cocínala con la tapa puesta durante 15 minutos. Retírala del fuego y deja que repose durante 5 minutos.

Limpia el puerro y pela la calabaza y el pimiento. Corta la calabaza en dados, el puerro en cilindros y el pimiento en dados. Saltéalos en un wok o una sartén con un poco de aceite. Sazona.

Limpia las setas y filetéalas. Corta los ajos en láminas y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega las setas y saltéalas. Sazona.

Mezcla la quinoa con las verduras, las setas, las nueces picaditas (reserva 2) y un poco de perejil picado.

Pon aceite a calentar en una sartén. Cuando esté caliente, añade un huevo y fríelo. Sazona. Repite el proceso con el resto de los huevos. Reparte la quinoa en 4 platos y coloca un huevo encima de cada uno. Decora con las nueces reservadas y unas hojas de perejil.

BOLLOS RELLENOS DE REVUELTO DE JAMÓN

Ingredientes (4 p.)

4 huevos
250 g de jamón cocido
4 bollos de pan redondos
50 ml de vino blanco
75 g de queso gruyer
75 g de queso emmental
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Para el aceite de ajo y perejil:

1 diente de ajo
125 ml de aceite de oliva virgen extra
25 g de perejil picado

Elaboración

Corta la tapa superior de los bollos y sácales la miga. Tuesta las tapas en una sartén y resérvalas.

Vierte el vino en un cazo y déjalo hervir. Baja el fuego e incorpora los quesos, cortados en dados, poco a poco. Cocínalos a fuego suave sin dejar de remover hasta que se fundan. Reparte el queso fundido en los 4 bollitos.

Bate los huevos en un bol, agrega el jamón cortado en daditos y perejil picado. Salpimienta y mezcla bien. Viértelos en una sartén con un chorrito de aceite y cuájalos a fuego suave. Rellena los bollitos de pan con el revuelto.

Para el aceite de ajo y perejil, pela y lamina el diente de ajo y ponlo en el vaso de la batidora. Añade el perejil y el aceite. Tritura y pasa la mezcla a un bol.

Sirve los bollitos y salséalos con el aceite de ajo y perejil. Coloca encima las tapas. Decora con una rama de perejil.

SABORES DE SORIA EN CAZUELA

Ingredientes (4 p.)

4 huevos
500 g de *boletus*
3 patatas
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 trufa (de 40 g)
100 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Corta la cebolla y los dientes de ajo en daditos y ponlos a rehogar en una tartera con 8 cucharadas de aceite.

Pela las patatas, córtalas en rodajas finas (0,5 cm de grosor) y después en cuartos de luna. Agrégalas a la tartera y rehógalas un poco. Corta los tallos de los *boletus* en dados y los sombreros en láminas y añádelos. Cocina el conjunto durante 5 minutos. Corta la mitad de la trufa en daditos e incorpóralos. Sazona. Vierte el vino y cocina todo junto durante 6-8 minutos.

Espolvorea con un poco de perejil picado y casca encima los huevos. Introduce la tartera en el horno a 200 ºC durante 2-3 minutos.

Retira la tartera del horno, lamina (o pica en daditos) el resto de la trufa y añádela a la cazuela. Espolvorea con un poco de perejil picado.

CARNES Y AVES

CHULETA RELLENA CON MERMELADA DE CEBOLLA

Ingredientes (4 p.)

4 chuletas de ternera (de ración)
200 g de champiñones
2 lonchas de panceta
20 tomatitos cherry
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta negra
sal

Para la mermelada de cebolla:

1 kg de cebollas
1 cucharada de mantequilla
100 g de azúcar
200 ml de vino blanco
100 ml de vinagre
aceite de oliva virgen extra
tomillo
sal

Elaboración

Para hacer la mermelada de cebolla, corta las cebollas en juliana fina y póchalas a fuego medio en una cacerola con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando la cebolla esté blandita, añade la mantequilla, un poco de tomillo, el vino blanco, el vinagre y el azúcar. Cocina la mermelada hasta que se evapore el líquido. Remueve de vez en cuando. Resérvala.

Para hacer el relleno, pica la panceta y dórala en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando esté bien dorada, agrega los champiñones limpios y laminados. Sazona y cocina el conjunto. Escurre el exceso de aceite y reserva el relleno.

Abre las chuletas hasta el hueso (a modo de libro), salpimiéntalas y rellénalas con la panceta y los champiñones. Cierra las chuletas, rocíalas con una gotita de aceite y dóralas por los dos lados en una plancha. Colócalas en una bandeja apta para el horno y hornéalas a 220 ºC durante 4-5 minutos.

Saltea los tomatitos en una sartén con un chorrito de aceite y perejil picado.

Sirve las chuletas, acompáñalas con un poco de mermelada y con los tomatitos. Decora con una hojita de perejil.

COSTILLA DE TERNERA CON ZUMO DE UVA

Ingredientes (4 p.)

1.200 g de costilla de ternera
750 g de uvas (blancas)
8 pimientos de piquillo
50 g de rúcula
azúcar
vinagre
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Para hacer el zumo de uva, lava las uvas, desgránalas y colócalas en un vaso batidor. Tritura con la batidora eléctrica, cuela y reserva el zumo.

Coloca la costilla en una bandeja apta para el horno. Sazónala y hornéala a 180 ºC durante 90 minutos. Cada 10-15 minutos, abre el horno y vierte unos cacitos de zumo de uva por encima de la costilla. Ásala durante 90 minutos.

Pasado este tiempo, retira la carne a una fuente y córtala en 4 raciones. Desglasa el jugo de la bandeja del horno, pásalo a una sartén y deja que reduzca a fuego fuerte. Reserva la salsa de uva.

Coloca los pimientos del piquillo en una sartén con un chorrito de aceite. Condimenta con la misma cantidad de sal que de azúcar y deja que se confiten por los dos lados a fuego suave durante 8-10 minutos.

Aliña la rúcula con aceite, vinagre y sal.

Sirve la carne y riégala con la salsa de uva. Acompáñala con la ensalada y los pimientos. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

JAMÓN CON ÑOQUIS DE PATATA EN SALSA ROQUEFORT

Ingredientes (4 p.)

- 1 kg de patatas
- 250 g de harina
- 2 yemas de huevo
- 2 lonchas de jamón cocido (gruesas)
- 100 g de queso roquefort
- 1 vaso de nata líquida
- ½ vaso de vino blanco
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- nuez moscada
- sal

Elaboración

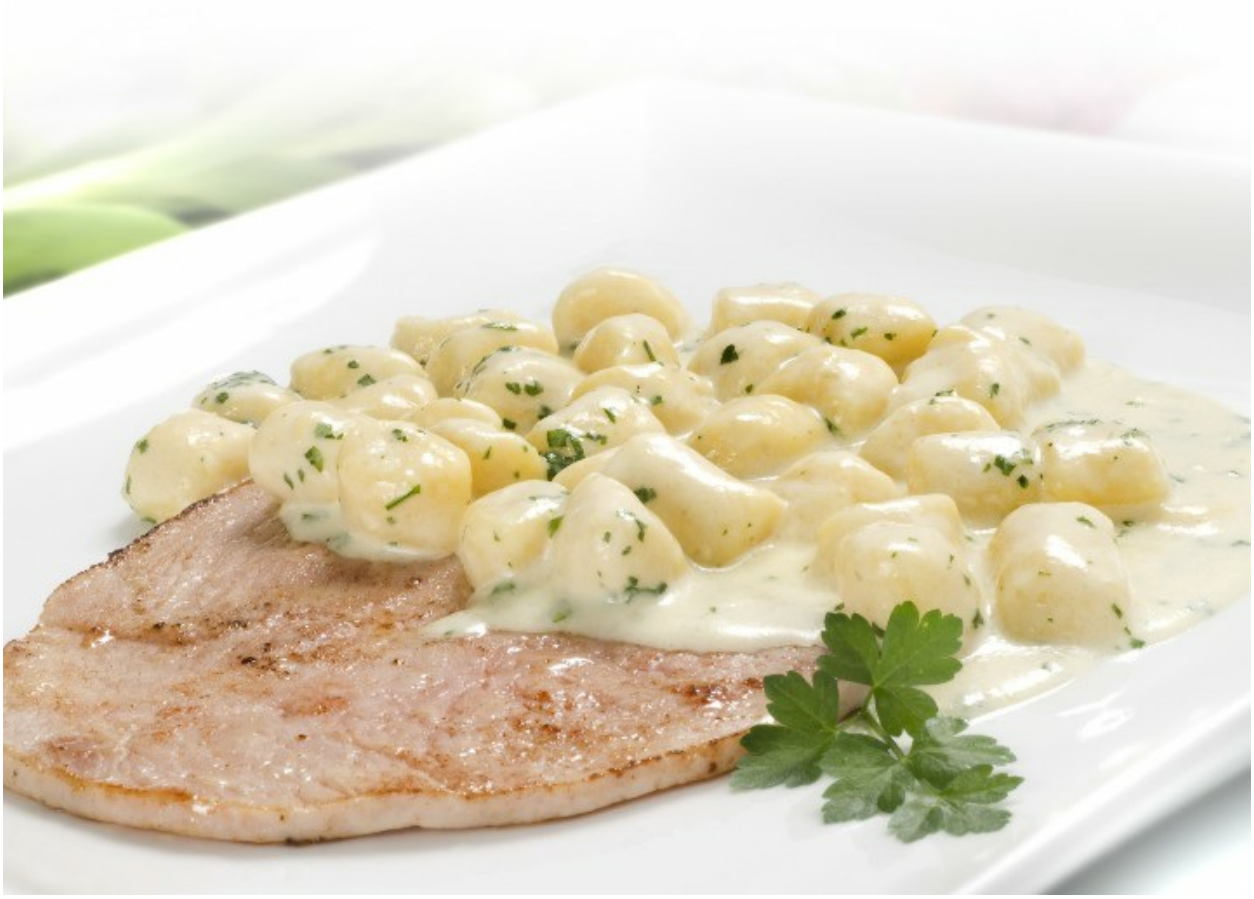
Mezcla en un cazo la nata con el vino y el queso. Cocina a fuego fuerte hasta que hierva y deja que reduzca un poco. Reserva.

Pon las patatas (con piel) en la olla rápida con agua y una pizca de sal. Cierra la olla y cuécelas (según tamaño) durante 10-15 minutos. Abre, escurre y deja atemperar. Pélalas, trocéalas y pásalas por el pasapurés. Añade las yemas y mézclalas bien. Ralla un poco de nuez moscada por encima, agrega la harina tamizada y mezcla bien hasta obtener una masa homogénea. Deja que repose durante 10 minutos e introdúcela en una manga pastelera. Con la ayuda de unas tijeras, corta la masa en forma de ñoquis. Calienta una cazuela con abundante agua, sazona y, cuando empiece a hervir, agrega los ñoquis. Cuécelos durante 3 minutos.

Escurre los ñoquis y ponlos en una sartén. Agrega la salsa roquefort y cocínalos a fuego suave un par de minutos. Espolvoréalos con perejil picado.

Corta las lonchas de jamón cocido por la mitad y dóralas en la sartén con un chorrito de aceite.

Sirve los ñoquis y media loncha de jamón cocido en cada plato. Adórnalos con unas hojas de perejil.



JAMÓN AL OPORTO CON PURÉ DE PATATAS Y MANZANA

Ingredientes (4-6 p.)

- 2 codillos cocidos (de 1 kg cada uno aprox.)
- 2 patatas

2 manzanas
12 ajos frescos
8 chalotas
1 cucharadita de harina de maíz refinada
1 nuez de mantequilla
150 ml de leche evaporada
750 ml de oporto
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pica las chalotas y los ajos frescos y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega los codillos y el oporto y cuécelos durante 25-30 minutos. Retira los codillos y resérvalos. Tritura la salsa (si hiciera falta, cuélala). Lígala con la harina de maíz diluida en agua fría. Reserva la salsa.

Lava las patatas y cuécelas en una cazuela con agua y una pizca de sal durante unos 25-30 minutos. Pélalas, trocéalas y pásalas por el pasapurés. Sazona y reserva el puré.

Pela las manzanas, retírales el corazón y trocéalas. Saltéalas en una sartén con la mantequilla. Vierte la leche evaporada y cocínalas durante 5 minutos. Agrégalas al puré de patata. Añade perejil picado, pon a punto de sal y mezcla.

Sirve los codillos fileteados y acompaña con el puré de patatas y manzana. Salsea con la salsa de oporto y decora con unas hojas de perejil.

BOCADO DE LA REINA CON PATATAS AL ROMERO Y SALSA DULCE

Ingredientes (4 p.)

4 bocados de la reina (ternera)
4 patatas
aceite de oliva virgen extra
3 ramas de romero
pimienta negra
sal
perejil

Para la salsa dulce:

3 cucharadas de azúcar
1 vaso de caldo
1 vaso de vino tinto

Elaboración

Pela las patatas, lávalas, córtalas en trozos hermosos y ponlas en una bandeja apta para el horno. Sazona, vierte un chorro de aceite y añade las ramas de romero. Cubre con papel de aluminio y hornéalas a 200 ºC durante 20 minutos. Pasado este tiempo, retira el papel de aluminio y hornéalas durante 10-15 minutos más.

Retira el nervio a los bocados de la reina, salpimiéntalos y dóralos a fuego fuerte en una sartén con una gotita de aceite para que la carne se selle. Coloca los bocados encima de las patatas y hornea todo junto a 200 ºC durante 8-10 minutos.

Para hacer la salsa, coloca el azúcar en un sartén; cuando empiece a caramelizar, añade el caldo y el vino. Deja que reduzca a fuego moderado.

Sirve en un plato el bocado de la reina con las patatas asadas. Decora el plato con unos hilos de salsa y una hojita de perejil.

JAMÓN CON SALSA DE CEBOLLA Y PIÑA ASADA

Ingredientes (4-6 p.)

1 babilla de cerdo (de 1 kg)
½ piña
3 cebollas
2 dientes de ajo
4 pimientos del piquillo
2 huevos
1 vaso de vino blanco
1 vaso de caldo
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta negra
sal

Elaboración

Casca los huevos en un cuenco, agrega un poco de perejil picado y una pizca de sal. Bátelos y viértelos a una sartén caliente con un poco de aceite. Cuaja la tortilla y resérvala.

Haz dos cortes a la carne y ábrela a modo de tríptico, de manera que se pueda abrir una parte hacia la derecha y otra hacia la izquierda. Salpimienta. Coloca la tortilla en uno de los cortes y los pimientos del piquillo en el otro corte y cierra. Ata la carne con una cuerda de cocina, colócala en una bandeja apta para horno, rocíala con aceite y hornéala a 220 ºC durante 20 minutos para que se selle la carne.

Pela y lamina los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Pela las cebollas, córtalas en juliana, añádelas a la sartén y deja que se pochen. Sazona. Cuando la cebolla esté bien pochada, vierte el vino y el caldo y deja que hierva unos minutos. Agrega las cebollas sobre la carne y hornea todo durante 15-20 minutos más.

Retira la carne a un plato y déjala dentro del horno apagado para que se mantenga caliente. Coloca el jugo y la cebolla de la bandeja en un vaso batidor, tritura con la batidora eléctrica, cuela y reserva.

Pela la piña, córtala en 4 gajos y retira a cada gajo la parte dura. Dale calor a una sartén y asa la piña por los dos lados a fuego suave durante 5-6 minutos. Reserva.

Retira la cuerda de la carne y córtala en lonchas un poco gruesas. Sirve la carne y salséala. Acompáñala con los gajos de piña. Decora los platos con unas hojas de perejil.

CERDO CON VERDURAS Y SALSA AGRIDULCE

Ingredientes (4 p.)

400 g de filetes de cerdo (un poco gruesos)
6 setas shitake (deshidratadas)
200 g de judías verdes
2 zanahorias
1 cebolla
1 pimiento morrón
1 clara de huevo
100 g de harina de maíz refinada
200 ml de salsa de soja
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la salsa agridulce:

100 g de salsa de tomate
50 ml de vinagre de arroz
30 ml de vino de Jerez
4 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de harina de maíz refinada

Elaboración

Para hacer la salsa agridulce, pon al fuego en un cazo el azúcar, el vinagre y el vino. Diluye la harina en un poco de agua fría y añádela. Incorpora la salsa de tomate y cocina los ingredientes a fuego suave durante 6-8 minutos. Reserva la salsa.

Coloca las setas en un cuenco con agua y deja que se hidraten durante 1 hora. Pasado este tiempo, escúrrelas y resérvalas.

Coloca la clara de huevo en un cuenco y bátela con un tenedor. Vierte la salsa de soja sin dejar de batir. Corta la carne en bastones e introdúcelos en el cuenco. Deja que maceren durante 10 minutos. Pasado este tiempo, escurre la carne y resérvala en otro bol.

Pela las zanahorias, córtalas en rodajas oblicuas y saltéalas en un wok con un chorrito de aceite. Limpia las judías verdes, córtalas dándoles forma de rombo y añádelas. Pela el pimiento morrón, córtalo en trozos del mismo tamaño que las judías y agrégalas. Pela y pica la cebolla e incorpórala. Añade las setas troceadas, sazona y saltea todo durante 6-8 minutos.

Agrega la harina al bol donde está la carne y mezcla bien hasta que la carne quede bien enharinada. Fríe las tiras en una sartén con aceite caliente. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve la verdura en el fondo de los platos y coloca encima los bastones de carne. Salsea con unos hilos de la salsa agridulce y decora con una ramita de perejil.

CHULETILLAS DE CORDERO CON RÚCULA Y PAN DE HIERBAS

Ingredientes (4 p.)

16 chuletillas de cordero
100 g de hojas de rúcula
4 rodajas de pan de hogaza
1 diente de ajo
huevo batido, harina y pan rallado (para empanar)
300 ml de vino blanco
vinagre
aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de orégano molido
1 cucharadita de tomillo
1 cucharadita de romero
1 hoja de laurel
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pon el vino blanco en el vaso batidor, agrega el diente de ajo pelado y troceado, el orégano, el romero, el tomillo y la hoja de laurel troceada. Tritura y cuela la mezcla. Vierte la mezcla sobre las rebanadas de pan y deja que se empapen bien.

Cuando se empapen, escúrrelas bien y aplástalas un poco con las manos para eliminar bien el líquido. Ponlas entre dos papeles de horno y estíralas con un rodillo. Colócalas con los papeles en la placa del horno y hornéalas a 170 ºC durante 30 minutos. Resérvalas.

Retira las grasitas de las chuletillas. Salpimiéntalas y pásalas por harina, huevo batido y pan rallado. Aplástalas bien con las manos para que el pan rallado quede bien adherido. Fríelas por los dos lados en una sartén con aceite hasta que queden bien doraditas. Reserva.

Aliña las hojas de rúcula con aceite, vinagre y sal.

Sirve el pan, coloca encima las chuletillas y las hojas de rúcula. (Si quieres, decora con una hojita de perejil.)

BROCHETA DE PRESA Y TOMATITOS

Ingredientes (4 p.)

2 presas de cerdo ibérico
32 tomatitos cherry
1 brócoli
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Para la salsa de naranja:

zumo de 2 naranjas
1 cebolla
4 chalotas
2 dientes de ajo
1 puerro
1 vaso de vino blanco

aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Para la salsa de naranja, pela y pica las chalotas y la cebolla. Limpia el puerro y pícalo. Pela y pica los dientes de ajo y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Incorpora las chalotas, la cebolla y el puerro. Sazona. Corta las puntas y los bordes de las presas y añádelos a la cazuela. Cocina todo hasta que las verduras queden bien pochadas. Vierte el vino y deja que se evapore el alcohol. Añade el zumo de naranja y deja que reduzca a la mitad. Retira los recortes de presa de la cazuela y tritura el resto con la batidora eléctrica. Cuela y reserva la salsa.

Salpimienta las presas y úntalas con un chorrito de aceite por los dos lados. Dora las piezas de carne en una plancha bien caliente. Corta la carne en trozos de bocado y monta 8 brochetas intercalando la carne con los tomatitos. Reserva las brochetas en una bandeja apta para horno.

Vierte un chorro de aceite en un cuenco, añade un puñado de perejil picado, mezcla y unta las brochetas con este aceite. Hornéalas a 220 ºC durante 4-5 minutos.

Mientras tanto, separa los ramilletes de brócoli y ponlos a cocer en una cacerola con un poco de agua y sal. Tapa y cuécelos durante 8-10 minutos (hasta que queden al dente).

Sirve las brochetas en un plato, rocíalas con el jugo de la bandeja del horno y acompáñalas con el brócoli y la salsa de naranja. Decora con una hojita de perejil.

MONTADITO DE CODILLO Y PATATAS PANADERA CON ENSALADA VERDE

Ingredientes (4 p.)

1 codillo cocido (de 1 kg aprox.)
3 patatas
1 cebolleta

1 escarola
5 dientes de ajo
750 ml de sidra
aceite de oliva virgen extra
vinagre
perejil
sal

Elaboración

Pon el codillo con la sidra en la olla rápida. Cierra la olla y cuécelo durante 15 minutos. Abre la olla, desmiga la carne del codillo y resérvala.

Pela las patatas, córtalas en medias lunas y ponlas a freír. Pela la cebolleta, córtala en juliana y añádela a las patatas. Sazona y fríe durante 5-7 minutos. Escúrrelas y colócalas en la placa de horno. Espolvoréalas con un poco de perejil picado y hornéalas a 190 ºC durante 15 minutos. Reserva.

Lava la escarola, pícala a tu gusto y sécala. Unta un bol con un diente de ajo (resérvalo) y agrega la escarola. Aliña con aceite, vinagre y sal. Mezcla bien.

Saltea la carne del codillo en una sartén con un chorrito de aceite, el diente de ajo utilizado para untar el bol de la ensalada y el resto de los ajos pelados y troceados.

Coloca dentro de un cortapastas redondo una capa de patata y otra de codillo. Presiona un poco y retira el cortapastas. Repite el proceso con el resto de las raciones. Sirve y acompaña con la ensalada de escarola. Decora con unas hojas de perejil.

CONEJO CON ARROZ VERDE CREMOSO

Ingredientes (4 p.)

1 conejo
2 cebollas rojas
2 zanahorias
1 puerro
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
½ vaso de salsa de tomate
1 vaso de vino tinto
½ vaso de caldo de carne
harina
aceite de oliva virgen extra
2 hojas de menta
pimienta
sal
perejil

Para el arroz verde:

150 g de arroz
150 g de espinacas
2 chalotas
½ vaso de vino de Jerez
500 ml de caldo de verduras
2 cucharadas de nata líquida
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Trocea el conejo, salpimiéntalo, pasa los trozos ligeramente por harina y dóralos en una olla rápida con un chorrito de aceite. Cuando el conejo esté bien dorado, agrega las cebollas y los dientes de ajo finamente picados. Añade la zanahoria, el puerro y el pimiento verde bien picados y sazona.

Rehoga durante unos minutos y moja con el vino tinto. Deja que hierva unos minutos hasta que se evapore el alcohol. Agrega el caldo, la salsa de tomate y la menta y mezcla bien. Cierra la olla y cocínalo durante 6-8 minutos. Retira la carne a una cazuela y tritura las verduras con la batidora eléctrica. Agrega esta salsa colada al conejo y resérvalo caliente.

Para el arroz verde, pica las chalotas y ponlas a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite (no deben dorarse). Cuando tomen un poco de color, agrega el arroz, rehógalo ligeramente y añade el vino. Deja que hierva hasta que se evapore el alcohol. Sazona y vete incorporando el caldo de verduras poco a poco. Cocínalo durante 15-18 minutos sin dejar de remover.

Haz un licuado con las espinacas. Cuando el arroz esté a punto, retíralo del fuego y añade el licuado. Mezcla hasta que se quede bien verde e incorpora la nata. Deja que el arroz repose durante un minuto.

Sirve el conejo en un plato, salsea y acompáñalo con un poco de arroz. Decora los platos con unas hojas de perejil.

FILETES RELLENOS CON PLÁTANO

Ingredientes (4 p.)

- 4 filetes de ternera
- 2 plátanos
- 300 g de carne picada de cerdo
- 1 cebolleta
- 200 g de guisantes
- 1 puñado de arroz
- 2 tomates
- 1 diente de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- pimienta
- sal
- perejil

Elaboración

Pon los guisantes, el arroz y la cebolleta picada en una cacerola pequeña. Cubre con agua, sazona y cocina durante 15-18 minutos. Tritura con la batidora eléctrica y reserva la crema.

Pon la carne picada en un bol, salpimiéntala y agrega los plátanos picados. Mezcla bien. Sazona cada filete y reparte un poco de relleno sobre cada uno. Enrolla, ensarta con un palillo y colócalos en una fuente apta para el horno. Riega cada filete con un chorrito de aceite y hornéalos a 200 ºC durante 15-18 minutos. Retira los palillos y corta cada rollito de carne por la mitad. Reserva.

Pela los tomates, córtalos en gajos grandes y ponlos en un bol. Agrega el diente de ajo picado y riega con un chorrito de aceite. Mezcla bien y deja marinar hasta que se mezclen bien todos los sabores. Sazona.

Sirve dos trozos de carne rellenos de plátano en cada plato y coloca a un lado la crema de guisantes y al otro 4-5 gajos de tomate. Decora el plato con una hojita de perejil.

RABO DE NOVILLO AL CAVA CON GUISANTES

Ingredientes (4 p.)

1 rabo de novillo
300 g de guisantes
1 l de cava
1 cebolla
2 zanahorias
1 puerro
4 dientes de ajo
1 copa de *brandy*
1 loncha de jamón serrano
harina
aceite de oliva virgen extra
2 hojas de laurel
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pela y pica las zanahorias, la cebolla, el puerro y los dientes de ajo. Pon todo en un bol amplio. Parte las hojas de laurel por la mitad y añádelas junto con el *brandy*, la pimienta y el cava. Limpia y trocea los rabos de toro, introdúcelos en el cuenco y tápalo con film transparente. Deja marinar en el frigorífico durante 10-12 horas.

Transcurrido el tiempo, retira los trozos de carne a una fuente, sazónalos, enharínalos y dóralos en una sartén con abundante aceite. Una vez dorados, pásalos a la olla rápida junto con el resto del marinado. Cierra la olla y cocina durante 30 minutos. Una vez cocinado, retira los trozos de carne a una tartera y desgrasa la salsa. Tritura la salsa con la batidora eléctrica, cuélala y viértela sobre el rabo.

Desgrana los guisantes y cuécelos durante 15 minutos en una cazuela con agua y una pizca de sal. Escúrrelos.

Pica el jamón y rehógalo un poco en una sartén con aceite. Agrega los guisantes y saltéalos.

Sirve el rabo y salséalo. Acompáñalo con los guisantes salteados. Decora con una hojita de perejil.

CONEJO CON GARBANZOS

Ingredientes (4-6 p.)

1 kg de conejo
250 g de garbanzos
250 g de acelgas
1 cebolla
2 dientes de ajo
harina
½ vaso de vino fino
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
1 ramita de romero
pimienta
sal

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera en un cuenco con agua.

Limpia el conejo y trocéalo. Salpimiéntalo, pásalo por harina y fríelo en una sartén con aceite. Cuando esté bien dorado, retíralo a un plato cubierto con papel absorbente. Resérvalo.

Pica la cebolla y los dientes de ajo y póchalos en la olla rápida con un chorro de aceite. Vierte el vino y dale un hervor para que se evapore el alcohol. Agrega agua y, cuando esté hirviendo, añade los garbanzos. Pon a punto de sal, tapa y cocina durante 20 minutos. Abre la olla y agrega el conejo.

Limpia las acelgas, pícalas e incorpóralas a la olla. Añade también la hoja de laurel y la rama de romero.

Cocina (sin cerrar la olla) todo a fuego suave durante 10 minutos más. Sirve.

SOLOMILLO DE CERDO CON CHAMPIÑONES EN SALSA

Ingredientes (4 p.)

800 g de solomillo de cerdo
700 g de champiñones
12 lonchas de beicon
1 copa de *txakoli*
4 dientes de ajo
1 cucharada de harina
1 guindilla cayena
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Limpia los champiñones, córtalos por la mitad y resérvalos.

Pela los dientes de ajo, pícalos finamente y ponlos a dorar en una cazuela con un chorro de aceite. Cuando empiecen a dorarse, añade la cayena y la harina. Rehógala un poco e incorpora los champiñones, una pizca de sal y el *txakoli*. Cocina los champiñones a fuego medio durante 20-25 minutos (si ves que se están secando, puedes agregar un vaso de agua). Espolvoréalos con perejil picado y resérvalos.

Corta 12 medallones del solomillo. Envuelve cada uno con 1 loncha de beicon (para que no se suelten las lonchas, atraviésalos con un palillo). Salpimiéntalos y cocínalos a la plancha durante 2 minutos por cada lado.

Sirve los solomillos y acompáñalos con los champiñones en salsa. Decora con perejil.

CREPES DE SOLOMILLO INGLÉS Y QUESO ROQUEFORT

Ingredientes (4 p.)

500 g de solomillo inglés de ternera
100 g de queso roquefort
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Para la salsa:

2 cebolletas
1 cucharada de harina de maíz refinada
1 vaso de vino dulce
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la masa de los crepes:

3 huevos
150 g de harina
1 cucharadita de mantequilla
250 ml de leche
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
perejil picado
sal

Elaboración

Para hacer la masa de los crepes, casca los huevos en un vaso batidor y agrega la harina, la leche, el aceite y una pizca de sal. Añade un poco de perejil picado. Tritura con la batidora eléctrica hasta que quede una masa homogénea sin grumos.

Funde la mantequilla en una sartén, vierte un cacillo de masa, extiéndela bien y, cuando se cuaje, dale la vuelta y cocínala durante 1 minuto. Retírala a un plato y repite el proceso hasta terminar con toda la masa (8 crepes) Resérvalos (desecha siempre el primer crepe).

Para la salsa, pica las cebolletas finamente y póchalas en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona y vierte el vino. Dale un hervor para que se evapore el alcohol y vierte medio vaso de agua. Deja reducir durante 15 minutos. Tritura con una batidora eléctrica. Diluye la harina de maíz en un vaso de agua fría y liga la salsa. Pon a punto de sal. Reserva.

Corta la carne en trozos, salpimiéntala y saltéala en una sartén con un chorrito de aceite. Retira y reserva.

Extiende los crepes sobre una superficie plana, coloca encima unas tiritas de carne y unos trozos de queso. Envuélvelos a modo de rollitos, colócalos en una placa de horno y hornéalos a 200 ºC durante 10 minutos.

Coloca un poco de salsa en el fondo de los platos y pon, encima de cada uno, un par de crepes. Decora con perejil.

BRICK DE CONEJO Y PISTO DE CALABACÍN

Ingredientes (4 p.)

4 hojas de pasta brick
2 muslos de conejo
1 calabacín
2 cebolletas
1 zanahoria
1 cucharadita de harina de maíz refinada
1 copa de vino blanco
agua
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de curry
perejil
sal

Elaboración

Para el relleno, pon los muslos de conejo en la olla rápida. Corta 1 cebolleta y la zanahoria en 3 trozos y añádelas. Agrega unas ramas de perejil, cubre con agua, sazona y tapa. Cocina durante 10-12 minutos. Abre la tapa. Cuela el caldo y resérvalo. Retira el conejo, desmígalo y resérvalo.

Corta el calabacín en daditos y póchalo en una sartén con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Añade la carne de conejo desmigada, dale unas vueltas y retírala a una fuente. Deja que se temple.

Para la salsa, corta la otra cebolleta en daditos y ponla a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade el *curry* y mezcla bien. Vierte el vino, dale un hervor, agrega un vaso del caldo del conejo y ponlo a reducir. Liga la salsa agregando la harina de maíz diluida en agua fría. Pon a punto de sal y resérvala.

Extiende las hojas de pasta *brick* sobre una superficie lisa, reparte el relleno entre las 4, colocando un montoncito en el centro de cada una. Envuélvelas alrededor del relleno dandoles forma de saquitos. Ciérralos con 4 trozos de cuerda de cocina. Colócalos sobre una placa de horno y hornéalos a 180 ºC durante 5 minutos.

Sirve la salsa en el fondo de los platos y coloca encima los *bricks* de conejo. Adorna con unas hojas de perejil.

CONEJO EN SALSA AGRIDULCE

Ingredientes (4 p.)

1 conejo
250 g de arroz basmati
5 dientes de ajo
1 cebolleta
1 tomate
3 naranjas
1 cucharada de azúcar moreno
1 cucharada de miel
1 cucharada de salsa de soja
3 cucharadas de vinagre
aceite de oliva virgen extra

perejil
pimienta
sal

Elaboración

Trocea el conejo, salpimiéntalo y dóralo en una cazuela con un chorrito de aceite. Retíralo y resérvalo.

Lamina los ajos, pica la cebolleta finamente y ponlos a pochar en la misma cazuela donde has dorado el conejo. Pela el tomate, pícalo e incorpóralo. Sazona. Rehoga todo durante 5 minutos.

Añade la salsa de soja, la miel, el vinagre y el azúcar. Remueve bien y agrega el conejo. Exprime las naranjas y vierte el zumo encima. Tápalo y cocínalo a fuego medio durante 20 minutos.

Pon agua a calentar en un cazo y sazónala. Cuando empiece a hervir, añade el arroz y cuécelo durante 10-12 minutos.

Sirve el conejo y acompáñalo con el arroz blanco. Espolvorea con perejil picado.

TACO DE TERNERA, VERDURAS Y QUESO CON SALSA PICANTE

Ingredientes (4 p.)

8 tortillas de harina de maíz
200 g de espaldilla de ternera
200 g de crema de queso azul
2 pimientos rojos morrones
2 pimientos verdes
4 dientes de ajo
4 cebolletas
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Para la salsa picante:

4 tomates maduros
1 guindilla cayena
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
hojas de cilantro
sal

Elaboración

Para la salsa, haz un corte en cruz en la parte inferior de los tomates. Escáldalos en una cazuela con agua hirviendo durante 15-20 segundos. Deja templar, pélalos, córtalos en trozos y colócalos en un vaso batidor. Tritúralos con la batidora eléctrica. Reserva.

Pela y lamina 2 dientes de ajo y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade también la guindilla. Cuando se doren un poco, agrega el tomate triturado. Sazona y cocina la salsa a fuego medio durante 8-10 minutos. Añade un poco de cilantro picado y reserva.

Lava los pimientos rojos (pélalos) y verdes. Córtalos en tiras y ponlos a pochar en una sartén junto con 2 dientes de ajo pelados y laminados. Añade las cebolletas cortadas en juliana fina. Sazona. Pocha las verduras y resérvalas.

Pela, lamina y dora los otros 2 dientes de ajo en una sartén con un chorrito de aceite. Corta la carne en tiritas, salpimiéntalas y saltéalas brevemente. Reserva.

Calienta las tortillas, de una en una, en una sartén sin nada de aceite.

Unta las tortillas con la salsa picante y rellénalas con la carne, los pimientos y las cebolletas. Añade un buen chorro de crema de queso por encima, dóblalas y sirve. Decora con perejil.

TERRINA DE CARNE PICADA Y PLÁTANO

Ingredientes (4 p.)

500 g de carne picada de ternera
8 plátanos maduros
1 cebolla
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
6 cucharadas de salsa de tomate
8-10 aceitunas
pan rallado (para espolvorear)
aceite de oliva virgen extra
hojas de cilantro
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Coloca 6 plátanos en la fuente del horno (sin pelar) y ásalos a 180 ºC durante 20 minutos. Deja que se templen, pélalos, colócalos en un bol y aplástalos hasta que queden reducidos a puré. Resérvalo.

Pela y pica los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Pela y pica la cebolla y el pimiento, añádelos y rehógalos bien. Salpimienta la carne picada y agrégala. Rehoga y añade el cilantro picado, las aceitunas picaditas y la salsa de tomate. Cocina todo junto durante 4-5 minutos.

Reparte el puré de plátano en 4 recipientes (individuales) aptos para horno. Cúbrelos con la mezcla de carne picada.

Pela los otros 2 plátanos, córtalos en rodajas y fríelos brevemente en la sartén con un poco de aceite. Reparte las rodajas de plátano sobre la carne y espolvoréalas con el pan rallado y un poco de perejil picado. Gratina durante 2 minutos. Sirve una terrina por comensal.

CARPACCIO DE TERNERA CON SU GUARNICIÓN

Ingredientes (4 p.)

2 paquetes de *carpaccio* de ternera (250 g aprox.)
2 pimientos rojos
300 g de champiñones
2 dientes de ajo
½ melón
1 loncha gruesa de jamón (100 g)
125 g de rúcula
30 g de queso parmesano
30 ml de aceite de hierbas provenzales
aceite de oliva virgen extra
vinagre
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Coloca los pimientos sobre una fuente apta para el horno. Riégalos con un chorrito de aceite y sálalos. Ásalos en el horno a 180 ºC durante 30-40 minutos. Pélalos y córtalos en tiras. Bate en un bol 1 dedo del agua resultante de asar los pimientos y 2 dedos de aceite. Aliña los pimientos y sálalos.

Enjuaga y seca las hojas de rúcula y ponlas en una fuente. Corta el jamón en taquitos e incorpóralos. Con una cuchara parisién, saca bolitas de melón y añádelas. En el momento de servir, aliña la ensalada con aceite, vinagre y sal.

Retira la parte inferior del tallo de los champiñones y lávalos. Córtalos en láminas finas. Pica finamente los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Añade los champiñones y saltéalos durante 3-4 minutos. Sazona y espolvoréalos con un poco de perejil picado.

Extiende el *carpaccio* en una fuente grande. Salpimienta. Alíñalo con el aceite de hierbas provenzales y espolvoréalo con el queso parmesano. Acompáñalo con los pimientos, los champiñones y la ensalada. Adorna con unas hojas de perejil.

ASADITO ARGENTINO

Ingredientes (8 p.)

1.300 g de tira de asado
800 g de costilla de ternera
1 entrécula
1 bocado de la reina
1 molleja de ternera
2 morcillas asturianas
2 chorizos parrilleros
sal
perejil

Para la salsa chimichurri:

200 ml de aceite
200 ml de vinagre
4 dientes de ajo
1 cucharadita de mostaza en polvo
1-2 guindillas cayenas (molidas)
1 cucharada de orégano
1 cucharada de tomillo
1 cucharada de perejil picado
sal

Elaboración

Para que las hierbas y la cayena suelten sus aromas, pon un chorrito de aceite en una sartén y añade el orégano, el tomillo y la cayena molida. Deja que el aceite se temple.

Agrega la mostaza en polvo. Pela los dientes de ajo, pícalos finamente y añádelos. Sazona y mezcla todo bien. Añade el aceite.

Pasa todo a un bol y agrega perejil picado y vinagre. Mezcla bien.

Coloca las carnes en la barbacoa, sazónalas y úntalas con el chimichurri. Ásalas.

Sirve las carnes, úntalas de nuevo con chimichurri y decora con perejil.

SOLOMILLO DE CERDO CON GAJOS DE MANZANA ENVUELTOS CON HOJALDRE

Ingredientes (4 p.)

- 2 solomillos de cerdo
- 1 lámina de hojaldre
- 2 manzanas reinetas
- 1 cebolleta
- 1 cabeza de ajos
- 1 copa de oporto
- aceite de oliva virgen extra
- mejorana
- hierbabuena
- perejil picado
- pimienta
- sal

Elaboración

Limpia los solomillos y córtalos en filetes largos. Reserva las puntas.

Pela las manzanas, descorazónalas (reserva las pieles) y córtalas en gajos (unos 12). Mezcla en un bol un poco de mejorana y de hierbabuena e introduce los gajos de manzana. Deja macerar 10 minutos para que se mezclen los sabores de las hierbas.

Extiende la lámina de hojaldre y corta 12 tiras de unos 2 centímetros de grosor cada una. Envuelve cada gajo de manzana en una tira de hojaldre y fríelos en una sartén con abundante aceite caliente. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Coloca la cabeza de ajos y la cebolleta cortada en cuartos en un cazo con un chorrito de aceite. Incorpora las puntas de los solomillos y rehógalos a fuego fuerte. Sazona. Vierte el vino y dale un hervor. Añade un vaso de agua y las pieles de las manzanas y deja que reduzca a fuego medio. Cuela la salsa y ponla a punto de sal.

Salpimienta los filetes de solomillo y cocínalos a la plancha con una pizca de aceite. Añade el jugo que ha soltado la carne a la salsa y mezcla bien.

Sirve un poco de salsa en el fondo de los platos y coloca encima la carne y los bocados de manzana. Espolvorea con perejil picado.

REDONDO REBOZADO CON BROCHETA DE PLÁTANO

Ingredientes (4 p.)

8 filetes de redondo
4 plátanos
1 limón
harina y huevo batido (para rebozar)
azúcar moreno
aceite de oliva virgen extra
pimienta
5 semillas de cardamomo
½ cucharadita de comino
sal
perejil

Elaboración

Para las brochetas, pela los plátanos y córtalos en cilindros (saca 4 trozos de cada plátano). Colócalos en un bol y riégalos con el zumo del limón. Pon el cardamomo en el mortero, májalo y añádelo al bol. Agrega también el comino, una pizca de sal y otra de azúcar. Mezcla bien y deja que marinen durante 10-15 minutos. Ensarta los trozos en 4 palos de brocheta y cocínalos a la plancha.

Extiende los filetes de redondo y retira las telillas que pudieran tener. Salpimiéntalos y pásalos por harina y huevo batido. Fríelos en una sartén con aceite. Retíralos a una fuente cubierta con papel absorbente. Sirve los filetes y acompáñalos con las brochetas de plátano. Decora con perejil.

BOCADO DE LA REINA CON SALSA DE VINO TINTO Y CHALOTAS

Ingredientes (4 p.)

4 bocados de la reina
16-20 chalotas
500 ml de vino tinto
1 cebolla
1 zanahoria
3 dientes de ajo
1 cucharada de harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
azúcar
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela y pica 2 dientes de ajo y ponlos a dorar en una cazuela con aceite. Corta la cebolla y la zanahoria en dados y agrégalos. Rehoga todo un poco. Añade una pizca de sal y otra de azúcar y agrega el vino. Deja reducir durante 20 minutos. Pasado este tiempo, cuela y pon la salsa en un cazo. Liga la salsa con un poco de harina de maíz diluida en agua fría. Dale un hervor y resérvala caliente.

Pela las chalotas y confítalas (a fuego suave) en una cazuelita con aceite. Sazona y reserva.

Pela y pica finamente el otro diente de ajo, colócalo en un plato y añádele un chorrito de aceite. Limpia las piezas de carne, salpimiéntalas y úntalas con el aceite de ajo. Cocínalas a la plancha por los dos lados.

Sirve la carne (la puedes filetear) con las chalotas confitadas. Salsea y decora con unas ramitas de perejil.

CONEJO EN CHULETILLAS CON FIDEOS CHINOS

Ingredientes (4 p.)

1 conejo
65 g de fideos de arroz
4 dientes de ajo
50 ml de vinagre
150 ml de aceite de oliva virgen extra
romero
perejil
sal

Para la salsa agridulce:

¼ de pimiento rojo
3 cucharadas de zumo de limón
3 cucharadas de vinagre de vino blanco
2 cucharadas de jerez seco
2 cucharadas de salsa de tomate
1 cucharada de salsa de soja
2 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharada de harina de maíz refinada

Elaboración

Corta el conejo en chuletillas (lonchas de unos 3 cm de grosor), sazónalas y colócalas en un bol.

Pela y pica los dientes de ajo, ponlos en el mortero con una pizca de sal y májalos. Añade el romero picadito y el vinagre y mezcla. Incorpora un poco de perejil picado y el aceite. Mezcla, introduce el conejo en el bol y deja macerar durante 1 hora como mínimo.

Para la salsa agridulce, coloca el zumo de limón, el vinagre, la salsa de tomate, la salsa de soja, el jerez y el azúcar en una cazuelita. Calienta los ingredientes sin dejar de remover hasta que se disuelva el azúcar. Añade el pimiento (pelado y picado) y cocina todo durante 4 -5 minutos a fuego suave.

Diluye la harina de maíz en un vasito de agua fría e incorpórala poco a poco. Sigue removiendo hasta que espese (si queda muy espesa, aligérala con agua). Cocínala durante un par de minutos más. Resérvala.

Separa las madejas de fideos de arroz en porciones y fríelos (en tandas) en una sartén con abundante aceite caliente. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Reserva.

Cocina las chuletillas de conejo a la plancha. Acompáñalas con los fideos y salsea. Decora con perejil.

CONEJO EMPANADO CON PATATAS Y PIMIENTOS

Ingredientes (4 p.)

- 1 conejo
- 3 patatas
- 3 pimientos verdes
- 2 dientes de ajo
- pan rallado
- harina de maíz refinada
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- tomillo
- pimienta
- sal
- perejil

Elaboración

Lava las patatas y ponlas a cocer en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal durante 30 minutos. Pélalas y trocéalas en dados. Colócalas en un bol, sazónalas y resérvalas.

Trocea el conejo en trozos pequeños. Salpimiéntalo y colócalo en un bol. Maja los dientes de ajo en el mortero, añade el tomillo y sigue majando. Vierte un chorrito de vinagre, mezcla y añade un buen chorro de aceite.

Mezcla bien. Vierte el majado al bol del conejo y deja que macere durante 30 minutos.

Mezcla en un bol el pan rallado y la harina de maíz. Reboza los trozos de conejo y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Corta los pimientos en trozos y fríelos en una sartén con aceite. Sazónalos y añádelos al bol de las patatas. Mezcla bien.

Sirve el conejo con las patatas y los pimientos. Decora con unas hojas de perejil.

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PASTA SALTEADA

Ingredientes (4 p.)

24 albóndigas
200 g de tallarines
150 g de trompetas de la muerte
2 cebollas
2 chalotas
3 dientes de ajo
2 zanahorias
200 ml de vino tinto
2 cucharadas de salsa inglesa
harina
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pasa las albóndigas por harina y fríelas en una tartera con aceite. Dóralas y resérvalas en un plato.

Pela y pica los ajos, las cebollas y las zanahorias y ponlos a pochar en la misma tartera hasta que queden caramelizados. Sazona, vierte el vino y dale un hervor para que se evapore el alcohol. Añade la salsa inglesa y un poco de agua. Deja que reduzca durante 10-15 minutos. Tritura, pasa la salsa a una tartera e introduce en ella las albóndigas. Cocina las albóndigas en la salsa durante 6-8 minutos.

Pon abundante agua con sal a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, agrega los tallarines y cuécelos el tiempo recomendado en el paquete. Escurre.

Pela y pica las chalotas y dóralas en el wok o la sartén. Añade las trompetas de la muerte, sazónalas y saltéalas. Cocínalas un poco y añade la pasta. Saltea el conjunto.

Sirve las albóndigas y acompaña con la salsa. Decora con unas hojas de perejil.

CHULETAS DE SAJONIA CON SALSA DE NARANJA Y OREJONES ASADOS

Ingredientes (4 p.)

8 chuletas de Sajonia
12 orejones de albaricoque
150 g de queso de untar
50 g de queso azul
aceite de oliva virgen extra
perejil

Para la salsa de naranja:

zumo de 2-3 naranjas
1 chorrito de licor de naranja
2 cebolletas
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pon los orejones a remojo en agua la víspera.

Mezcla en un cuenco el queso de untar con el queso azul. Reserva.

Escurre los orejones. Colócalos sobre la placa del horno untada de aceite, rocíalos con un chorrito de aceite y ásalos a 160 ºC durante 10-15 minutos. Deja que se templen. Ábrelos por la mitad y rellénalos con la mezcla de quesos. Antes de servir el plato, caliéntalos un poco en el horno.

Para la salsa de naranja, pica las cebolletas y ponlas a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Riégalas con el licor de naranja y flambea. Vierte el zumo de naranja y cocina la salsa durante 10 minutos a fuego no muy fuerte. Tritura y reserva (si la salsa quedara ligera, lígala añadiendo un poco de harina de maíz refinada diluida en agua).

Cocina las chuletas de Sajonia a la plancha. Sirve las chuletas y acompáñalas con los orejones rellenos. Salsea y decora con una ramita de perejil.

ALBÓNDIGAS EN SALSA DE MANZANA Y ARROZ INTEGRAL

Ingredientes (4 p.)

200 g de arroz integral
400 g de carne de ternera picada
100 g de carne de cerdo picada
50 g de miga de pan
1 vaso de leche
1 huevo
harina (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
menta picada
perejil
pimienta
sal

Para la salsa de manzana:

3 manzanas reinetas
1 cebolla
1 cucharada de harina
300 ml de caldo de pollo
aceite de oliva virgen extra
1 trocito de rama de vainilla
sal

Elaboración

Para la salsa, pica la cebolla y ponla a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela las manzanas, retírales el corazón, trocéalas y añádelas a la cazuela junto con la rama de vainilla. Rehoga un poco. Agrega la harina, rehógala y vierte el caldo de pollo. Sazona. Cocina a fuego suave durante 15-20 minutos. Retira la vainilla, pasa la salsa por el pasapurés y resérvala en una cazuela.

Para hacer las albóndigas, remoja la miga de pan en leche y escúrrela. Colócala en un bol, añade la carne picada, el huevo, una pizca de sal, una pizca de pimienta y un poco de menta picada. Mezcla bien y forma las albóndigas. Pásalas por harina y fríelas en una sartén con aceite. Pásalas a la salsa y dales un breve hervor. Espolvorea con perejil picado.

Para la guarnición, rehoga el arroz en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega el agua (lo que indique el paquete), pon a punto de sal y cocínalo durante 20 minutos. Sirve las albóndigas y acompáñalas con el arroz. Decora con una hojita de perejil.

SANJACOBOS DE LENGUA CON SALSA DE *TXAKOLI*

Ingredientes (4 p.)

16 filetes finos de lengua cocida
8 pimientos del piquillo
1 berenjena
3 dientes de ajo
100 g de hojas de rúcula
harina, huevo batido y pan rallado (para empanar)
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Para la salsa de txakoli*:*

1 vaso de *txakoli*
12 chalotas
1 cucharadita de azúcar
250 ml de caldo de carne
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
perejil picado

Elaboración

Para la salsa, trocea las chalotas y colócalas en el vaso batidor con el aceite. Tritura y pon a pochar la mezcla en una sartén. Añade el azúcar, vierte el *txakoli* y el caldo y cocina todo durante unos 15 minutos (si la salsa quedara muy ligera, lígala agregando un poco de harina de maíz refinada diluida en agua). Espolvorea con perejil picado.

Unta la placa de horno con aceite y coloca encima los pimientos del piquillo y la berenjena cortada en lonchas. Sazona, rocía con un chorrito de aceite y ásalos conjuntamente en el horno a 190 ºC durante 12-15 minutos.

Extiende 8 filetes de lengua sobre la tabla de cocina, cubre cada uno con un pimiento y una loncha de berenjena. Tapa con los otros 8 filetes de lengua. Pásalos por harina, huevo batido y pan rallado.

Calienta una sartén con aceite, agrega los ajos (enteros, aplastados y sin pelar) y fríe por los dos lados los filetes rellenos. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Aliña las hojas de rúcula con aceite, vinagre y sal.

Sirve los sanjacobos de lengua con la salsa y las hojas de rúcula.

BOCADOS DE LOMO Y JAMÓN

Ingredientes (4 p.)

16 filetes de lomo
8 lonchas de jamón cocido
16 tomates deshidratados
1 calabacín
harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Cuece los tomates deshidratados en una cazuela con abundante agua durante 10-12 minutos. Escurre, seca y resérvalos.

Salpimienta los filetes de lomo. Extiende 8 sobre una superficie lisa y pon encima de cada trozo media loncha de jamón y un par de tomates, otra media loncha de jamón y otro filete de lomo. Pásalos por harina, huevo batido con perejil picado y pan rallado. Fríelos por los dos lados en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Corta el calabacín en dados grandes y saltéalos en una sartén con un par de cucharadas de aceite. Sazónalo.

Sirve los bocados de lomo y acompáñalos con el calabacín salteado. Adorna con unas hojas de perejil.

CORDERO CON CUSCÚS

Ingredientes (4 p.)

1 paletilla de cordero
1 puerro
2 zanahorias
6 dientes de ajo
1 pimiento rojo
200 g de cuscús
aceite de oliva virgen extra
perejil
½ cucharadita de *curry*
pimienta
sal

Elaboración

Deshuesa el cordero y reserva los huesos. Corta la carne en trozos de bocado y salpimiéntala.

Pon los huesos en la olla rápida y cúbrelos con abundante agua. Limpia el puerro, córtalo en 4 trozos y añádelos a la olla. Pela las zanahorias, córtalas en 4 e incorpóralas. Pela 2 dientes de ajo y agrégalos. Sazona y tapa. Cuece todo durante 15 minutos. Cuela el caldo.

Calienta 300 mililitros del caldo y agrega el *curry*. Coloca el cuscús en un bol, añade el caldo, cúbrelo con film transparente y deja que repose hasta que absorba todo el caldo.

Pela los otros 4 dientes de ajo y dóralos en una sartén con aceite. Añade la carne y saltea a fuego fuerte.

Pela el pimiento, córtalo en daditos y saltéalos en otra sartén con aceite. Sazona. Mézclalo con el cuscús y espolvorea con perejil picado. Sirve el cordero con el cuscús con pimiento. Decora con una ramita de perejil.

COSTILLA DE TERNERA CON CHALOTAS Y SALSA DE CEBOLLA

Ingredientes (4 p.)

1 kg de costilla de ternera (en tiras finas)
16 chalotas
2 dientes de ajo
250 g de guindillas
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta
perejil

Para la salsa de cebolla:

2 cebollas
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
150 ml de vino tinto
200 ml de agua
1 hoja de laurel
ramas de tomillo
sal

Elaboración

Para la salsa de cebolla, corta los 2 dientes de ajo en láminas y las cebollas en dados grandes. Rehoga todo en una cazuelita con un buen chorro de aceite. Sazona y, cuando se dore bien, agrega la hoja de laurel, el tomillo, el vino y el agua. Deja que reduzca a la mitad. Retira el laurel y el tomillo y pasa todo por el pasapurés. Caliéntala en el momento de servir.

Salpimienta la carne y colócala en un bol. Riégala con un chorro de aceite de oliva. Pica los 2 dientes de ajo finamente y añádelos. Mezcla bien y deja macerar durante 15 minutos.

Pela las chalotas y colócalas en un recipiente apto para el horno. Sazónalas, riégalas con un chorrito de aceite e introdúcelas en el horno a 190 ºC durante 30 minutos.

Extiende los trozos de costilla en la bandeja del horno (con los ajos) y ásalos a 190 ºC durante 25 minutos.

Pon un poco de aceite a calentar en una sartén. Agrega las guindillas y fríelas hasta que queden doraditas. Retíralas y sazónalas.

Salsea los platos y coloca encima la costilla, las guindillas y las chalotas. Decora con unas hojas de perejil.

HAMBURGUESAS RELLENAS

Ingredientes (4 p.)

- 800 g de carne picada
- 2 tomates secos
- 2 guindillas en vinagre
- 1 kg de tomate
- 1 cebolleta
- 4 dientes de ajo
- 150 g de *mozzarella*
- 6 aceitunas negras
- aceite de oliva virgen extra
- azúcar
- orégano seco
- pimienta
- sal
- perejil

Elaboración

Pela los ajos y la cebolleta, córtalos en dados y rehógalos en una cazuela con un chorro de aceite. Cuando se hayan pochado un poco, agrega los tomates cortados en 4. Añade una pizca de sal, una de azúcar y otra de orégano seco. Cocina durante 30 minutos. Pasa por el pasapurés y reserva la salsa.

Pon los tomates secos en un bol, cúbrelos con agua y déjalos a remojo hasta que se ablanden (1 hora aproximadamente). Retíralos y sécalos. Córtalos en dados pequeños y colócalos en un bol. Añade la carne al bol. Corta el queso en dados y añádelos. Corta en daditos las aceitunas y las guindillas e incorpóralas al bol. Salpimienta y mezcla bien.

Amasa la carne con el resto de los ingredientes. Coge pequeñas porciones de carne y dales forma de hamburguesa. Cocínalas a la plancha. Sirve las hamburguesas con la salsa de tomate y adorna los platos con unas hojas de perejil.

CARRILLERAS AL *TXAKOLI*

Ingredientes (4-6 p.)

1.200 g de carrilleras de ternera
2 cebollas
4 patatas
8 chalotas
2 zanahorias
150 g de guisantes (desgranados)
2 dientes de ajo
200 ml de *txakoli*
harina
harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
1 rama de romero
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Salpimienta las carrilleras, pásalas por harina y dóralas en una sartén con aceite.

Pela las cebollas y los ajos, córtalos en trozos grandes y ponlos a rehogar en la olla rápida. Sazona. Agrega las carrilleras y la rama de romero. Vierte el

txakoli y un poco de agua, coloca la tapa y cocínalas durante 40 minutos.

Pela las patatas, las chalotas y las zanahorias y tornéalas. Cuécelas al vapor durante 15 minutos. Reserva la guarnición.

Saca las carrilleras y la rama de romero y tritura la salsa. Pasa la salsa a una tartera y lígala con un poco de harina de maíz diluida en agua. Añade los guisantes. Corta las carrilleras en filetes e introdúcelos en la salsa. Cocina todo junto durante 6-8 minutos. Incorpora la guarnición y sirve. Espolvorea con perejil picado.

CHULETILLAS DE CORDERO CON PATATAS REJILLA Y PIMIENTOS

Ingredientes (4 p.)

24 chuletillas de cordero
2 patatas
18-20 pimientos del piquillo
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Vierte un chorrito de aceite en una sartén y fríe un poco los pimientos por los dos lados. Sazona.

Pon un diente de ajo picado en una jarra, añade medio litro de agua y tritura. Vierte la mezcla sobre los pimientos y cocínalos a fuego medio hasta que se evapore el líquido.

Pela las patatas y, con ayuda de una mandolina, córtalas en forma de rejilla. Introdúcelas en un bol con agua para retirarles el almidón. Sécalas bien y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente. Sazona.

Calienta una plancha con un chorrito de aceite. Salpimienta las chuletillas y cocínalas a la plancha durante 2-3 minutos de cada lado.

Sirve las chuletillas con las patatas rejilla y los pimientos. Adorna con unas hojas de perejil.

CODILLO CON CHUCRUT Y PURÉ DE PATATA

Ingredientes (4 p.)

- 4 codillos pequeños (cocidos)
- 3 patatas
- 1 col pequeña
- 330 ml de cerveza
- harina de maíz refinada
- aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de mostaza
- vinagre
- perejil
- pimienta
- sal

Elaboración

Para hacer el chucrut, pica la col e introdúcela en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona y deja que se vaya pochando poco a poco. Cuando esté bien doradita, añade un chorrito de vinagre y resérvala.

Para el puré de patata, pela las patatas, cáscalas y ponlas a cocer en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal. A los 20 minutos, escurre el agua y pásalas por el pasapurés. Añade un poco de pimienta y riega el puré con un chorrito de aceite. Espolvorea con perejil picado.

Pon los codillos en una bandeja apta para el horno. Riégalos con la cerveza y hornéalos a 190 ºC durante unos 40 minutos.

Pasa la salsita de la bandeja del horno a una cazuelita y ponla a reducir. Agrega la mostaza y mezcla bien. Diluye la harina de maíz con un poco de agua fría, agrégala y remueve bien con una varilla hasta que ligue.

Sirve el codillo, salséalo y acompáñalo con el chucrut y el puré de patatas. Adorna con unas hojas de perejil.

ENTRECOT CON VERDURAS EN TEMPURA

Ingredientes (4 p.)

- 4 entrecots de ternera
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolleta
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos amarillos
- 1 calabacín
- 150 g de harina
- 200 ml de agua fría
- aceite de oliva virgen extra
- 4 ramas de romero
- pimienta
- sal

Elaboración

Retira la primera capa de la cebolleta y córtala en 6. Limpia los pimientos y el calabacín y córtalos en bastones.

Pon la harina en un bol, añade el agua fría, poco a poco, y remueve hasta que quede una masa homogénea.

Introduce los bastones de verdura en la masa y fríelos en una sartén con abundante aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente y sazona.

Pon un poco de aceite en una plancha. Agrega los dientes de ajo aplastados. Añade los entrecots salpimentados y las ramas de romero. Fríelos a tu gusto.

Sirve la carne con las verduras, los ajos y el romero.

MINIHAMBURGUESAS CON SALSA BARBACOA

Ingredientes (4 p.)

- 6 minihamburguesas de cerdo ibérico
- 6 minihamburguesas de wagyu
- 4 bollos de pan
- 2 patatas

50 g de queso roquefort
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil
½ cucharadita de pimentón
sal

Para la salsa barbacoa:

½ cebolleta
1 diente de ajo
125 ml de kétchup
1 cucharadita de salsa Worcestershire
1 cucharadita de mostaza antigua
1 cucharadita de azúcar moscabado
aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre
1 guindilla cayena
¼ de cucharadita de pimienta
¼ de cucharadita de pimentón
¼ de cucharadita de comino
sal

Elaboración

Coge 3 recipientes pequeños. En uno mezcla un chorrito de aceite con ½ cucharadita de pimentón. En otro, mezcla el queso roquefort con un chorrito de aceite. Y en el último, mezcla un diente de ajo majado con un poco de perejil y un poco de aceite.

Haz 3 cortes oblicuos a los bollos de pan (dejando un hueco para introducir las hamburguesas) y unta cada corte con un mojo diferente, de manera que todos los panes tengan los 3 mojos. Envuelve cada bollo con papel de hornear y hornéalos a 180 ºC durante 6-8 minutos.

Para la salsa, pica la cebolleta y el diente de ajo finamente. Ponlos a rehogar en una cazuelita con aceite. Cuando cojan un poco de color, agrega el resto de los ingredientes y cocínalos a fuego suave durante 8-10 minutos. Reserva.

Pela las patatas, córtalas en bastones y fríelas en una sartén con aceite con unas ramas de perejil. Sazona. Retíralas a una fuente cubierta con papel absorbente.

Pon un poco de aceite en la plancha, coloca las hamburguesas y cocínalas a tu gusto. Introduce una hamburguesa en cada corte de pan y acompáñalas con las patatas y la salsa barbacoa. Sirve.

CONEJO ASADO CON CALABACINES SALTEADOS

Ingredientes (4 p.)

- 1 conejo
- 2 calabacines
- 300 ml de vino blanco
- 1 cebolleta
- 3 dientes de ajo
- 200 ml de tomate triturado
- aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de romero
- pimienta
- sal
- perejil

Elaboración

Corta el conejo en 4 trozos, salpimiéntalo e introdúcelo en un bol. Pica la cebolleta y los ajos y agrégalos. Añade las hojas de laurel, el pimentón, ½ cucharadita de romero, el vino, el tomate triturado y un chorrito de aceite de oliva. Deja que macere durante 2 horas.

Retira el conejo y sécalo un poco. Pon la salsa donde se maceró el conejo a reducir durante 10 minutos.

Asa el conejo en la parrilla durante 6-8 minutos por cada lado

Corta los calabacines en bastones. Pon un poco de aceite en una sartén, agrega los calabacines, sazónalos y espolvoréalos con el resto del romero (½ cucharadita). Saltéalos durante 8-10 minutos. Sirve el conejo y acompáñalo con el calabacín y la salsa. Adorna con unas hojas de perejil.

TERNERA RELLENA CON LOMBARDA, MANZANA Y BEICON

Ingredientes (4 p.)

1 atadito de ternera
300 g de lombarda
2 manzanas
4 lonchas de beicon
1 cebolla
1 cucharada de mostaza antigua
150 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pon un poco de aceite en un recipiente apto para el horno. Pela la cebolla, córtala en dados grandes y añádelos. Vierte el vino. Unta el atadito con la mostaza antigua y colócalo encima. Ásalo a 180 ºC durante 40 minutos. Baja la temperatura del horno a 160 ºC y cocínalo durante 20-25 minutos más.

Retira la carne y deja que se temple. Tritura la cebolla con los jugos de la bandeja y espolvorea con un poco de perejil picado. Corta la carne en rebanadas, colócalas en una fuente y salséalas. Mantenlas calientes.

Corta las lonchas de beicon en dados y rehógalos brevemente en una tartera con un chorrito de aceite. Corta la lombarda en juliana fina y agrégala. Pela las manzanas, córtalas en dados y añádelos. Salpimienta y cocina todo durante 10-12 minutos.

Sirve la carne con la salsa y acompáñala con la guarnición. Decora con perejil.

MAGRAS CON TOMATE Y HUEVO FRITO

Ingredientes (4 p.)

8 lonchas gruesas de jamón serrano
1 kg de tomate
9 dientes de ajo
1 cebolleta

1 pimiento verde
200 ml de leche
4 huevos
aceite de oliva virgen extra
tomillo
laurel
perejil
azúcar
sal

Elaboración

Pela y pica 5 dientes de ajo y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pica la cebolleta y el pimiento verde y añádelos a la cazuela. Sazona. Cocínalos hasta que se doren.

Retira el pedúnculo de los tomates, trocéalos e incorpóralos. Haz un atadito con tomillo, laurel y perejil y agrégalo. Añade una pizca de sal y la misma cantidad de azúcar y cocina todo durante 40 minutos a fuego suave. Retira el atadito y pasa el tomate por el pasapurés. Colócalo en una tartera.

Pon las lonchas de jamón en un bol, vierte la leche y déjalo remojando durante 30 minutos. Retira el jamón y sécalo bien. Fríe las lonchas brevemente en una sartén con un chorrito de aceite e incorpóralas a la tartera.

Fríe el resto de los dientes de ajo (enteros y con piel) en una sartén con abundante aceite. Agrega los huevos y fríelos.

Añade los huevos a la tartera, sazona y sirve. Decora con perejil.

HAMBURGUESA EN HOJALDRE

Ingredientes (4 p.)

4 hamburguesas de angus
2 láminas de hojaldre
80 g de queso de untar
20 g de *tapenade*
2 tomates
1 calabacín
1 yema de huevo
30 g de semillas de sésamo
30 g de semillas de amapola
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Mezcla en un bol la yema de huevo y 2 cucharadas de aceite. Extiende las láminas de hojaldre y corta 8 círculos del tamaño de las hamburguesas. Extiende 4 sobre una placa de horno (forrada con papel de hornear), pincélalas con la mezcla de yema y aceite y cúbrelas con otro papel. Pon encima la otra placa, cúbrela con papel de hornear y pon encima los otros 4 círculos de hojaldre. Pincélalos con la mezcla de yema y aceite y espolvoréalos con las semillas de sésamo y de amapola. Hornea a 180 ºC durante 20 minutos aproximadamente.

Mezcla ligeramente en un bol el queso de untar y la *tapenade*. Reserva.

Corta los tomates por la mitad, salpimiéntalos y cocínalos a la plancha. Retira la piel. Corta el calabacín en 8 rodajas gruesas, salpimiéntalas y cocínalas a la plancha. Espolvorea con perejil picado.

Calienta la plancha y cocina las hamburguesas con un poco de aceite durante 3 minutos por cada lado. Salpimienta.

Para montar, unta las bases de hojaldre con la mezcla de queso y *tapenade*, pon encima los tomates, las hamburguesas y las tapas de hojaldre. Coloca al lado los trozos de calabacín y adorna con unas hojas de perejil.

LOMO A LA CANELA CON POLENTA DE MANZANA Y CIRUELAS

Ingredientes (6 p.)

- 1 kg de lomo de cerdo
- 2 cebolletas
- 150 g de polenta
- 250 ml de leche evaporada
- 375 ml de agua
- 1 manzana
- 6 ciruelas pasas
- 500 ml de vino fino de Montilla-Moriles
- 1 cucharada de harina de maíz refinada
- aceite de oliva virgen extra
- 2 ramas de canela
- 2 hojas de laurel
- perejil
- pimienta
- sal

Elaboración

Pela la manzana, córtala en daditos y saltéala en una sartén con un chorrito de aceite. Pica las ciruelas y agrégalas. Saltea el conjunto y resérvalo.

Pon la leche evaporada y el agua a calentar en una cazuela grande. Salpimienta y, cuando empiece a hervir, agrega la polenta. Baja el fuego y cocínala a fuego suave durante 3 minutos sin dejar de remover. Agrega el salteado de manzana y ciruelas, mezcla bien y pasa la mezcla a 4 recipientes pequeños. Deja que se enfríen, desmolda y reserva.

Pica las cebolletas y ponlas a rehogar en una sartén con aceite. Ata el lomo con cuerda de cocina. Cuando las cebolletas se doren un poco, salpimienta el lomo y dóralo en la sartén. Pasa el lomo y las cebolletas a un recipiente apto para el horno y añade las hojas de laurel y las ramas de canela. Vierte el vino y cocina el lomo a fuego medio durante 20-25 minutos.

Retira el lomo y deja que se temple un poco antes de filetearlo. Pasa la salsa a un vaso batidor y tritúrala. Ponla a reducir durante 8-10 minutos. Espolvoréala con perejil picado y lígala agregando un poco de harina de maíz diluida en agua fría.

Sirve el lomo con la salsa y la polenta. Adorna con unas hojas de perejil.

ALBÓNDIGAS RELLENAS CON SALSA DE CEBOLLETA

Ingredientes (4 p.)

800 g de carne picada de ternera
16 tomates cherry
25 g de piñones
25 g de aceitunas verdes (sin hueso)
harina
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Para la salsa de cebolleta:

4 cebolletas
4 dientes de ajo
300 ml de vino tinto
300 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Tuesta los piñones y resérvalos.

Pica finamente las cebolletas y los dientes de ajo. Ponlos a pochar en una cazuela grande con un chorrito de aceite y sazónalos. Cuando estén bien pochados, retira ¼ parte y resérvalo.

Vierte el vino sobre la cazuela de las cebolletas y dale un hervor. Vierte el agua y cocina todo durante 20 minutos. Tritura (si hiciera falta, liga la salsa con un poco de harina de maíz refinada diluida en agua). En el momento de servir, caliéntala.

Pon la carne picada en un bol grande, añade el pochado reservado anteriormente, las aceitunas (picadas) y los piñones. Salpimienta, añade un poco de perejil picado y mezcla bien.

Pon un poco de agua en un cazo, haz una corte superficial a los tomates y escáldalos. Pélalos.

Forma las albóndigas e introduce dentro de cada una un tomate cherry. Pásalas por harina y fríelas en una sartén con aceite. Escurre sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve la salsa en el fondo de los platos y coloca encima las albóndigas. Adorna con unas hojas de perejil.

PINCHOS DE CERDO CON ARROZ

Ingredientes (4 p.)

8 pinchos de carne de cerdo
200 g de arroz basmati
24 pimientos verdes de Gernika
1 calabacín
1 diente de ajo
1 manzana reineta
50 g de nueces peladas
2 cucharadas de miel de romero
aceite de oliva virgen extra
romero
granos de pimienta
sal

perejil

Elaboración

Pica el romero finamente y ponlo en un bol. Calienta la miel en el microondas y añádela. Agrega un par de cucharadas de aceite. Riega las brochetas con la mezcla y déjalas macerando durante 30 minutos.

Pela el diente de ajo y rehógalo en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega los granos de pimienta y el arroz. Rehógalo un poco, sazona, vierte el agua (la cantidad que indique el paquete) y cuécelo durante 15 minutos. Pasa el arroz a un bol, pica las nueces y agrégalas.

Corta el calabacín en cuartos de luna. Saltéalos en una sartén con un buen chorro de aceite de oliva y agrégalos al bol del arroz. Pela la manzana, córtala en daditos y añádelos. Sazona.

Pon a calentar una sartén con 3 cucharadas de aceite. Agrega los pimientos. Sazónalos y fríelos a fuego suave durante 7-8 minutos. Cocina a la plancha los pinchos durante aproximadamente 3-4 minutos por cada lado. Durante la cocción, riégalos con el jugo del macerado. Sirve el arroz con los pinchos y los pimientos. Adorna con perejil.

HAMBURGUESA CON CEBOLLETAS Y PUERROS

Ingredientes (4 p.)

4 hamburguesas de angus
6 cebolletas
12 puerros (pequeños)
3 dientes de ajo
harina
2 huevos
150 ml de vino tinto
aceite de oliva virgen extra
1 rama de romero
perejil

sal

Elaboración

Pela los dientes de ajo y 2 cebolletas, pícalos finamente y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona y rehoga todo bien.

Añade la rama de romero y una cucharada de harina y cocínalo. Vierte el vino, dale un hervor y agrega un vaso de agua. Deja que reduzca. Retira la rama de romero y tritura la salsa. Espolvorea con perejil picado y mantenla caliente.

Corta el resto de las cebolletas por la mitad y cocínalas a la plancha. Limpia los puerros, retírales la parte superior, dejando solo la parte blanca, y cocínalos a la plancha. Sazona.

Pasa las hamburguesas por harina y huevo batido. Fríelas brevemente por los dos lados en una sartén con aceite. Sirve las hamburguesas, salsea y acompáñalas con las verduras a la plancha. Decora con unas hojas de perejil.

ALETA RELLENA DE JAMÓN Y PERAS CON *BOLETUS*

Ingredientes (6 p.)

1 aleta de ternera (abierta)
80 g de jamón serrano
500 g de *boletus*
1 pera
2 dientes de ajo
1 cebolla
1 zanahoria
150 ml de vino blanco
1 cucharada de harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pela la pera, córtala en gajos y saltéalos en una sartén con aceite. Pela la cebolla y la zanahoria. Corta la cebolla en dados grandes y la zanahoria en medias lunas. Saltéalas en otra sartén con un chorrito de aceite. Sazona.

Extiende la aleta y salpimiéntala. Rellénala con el jamón, los gajos de pera y las hortalizas. Enrolla la pieza como si fuese un brazo de gitano y átala con ayuda de una cuerda de cocina. Salpimienta y dora la carne en una tartera con un chorrito de aceite durante 3-4 minutos.

Una vez dorada, colócala sobre una bandeja de horno. Vierte el vino y la misma cantidad de agua. Hornéala a 200 ºC durante 40-45 minutos. Retira la carne y deja que se temple antes de filetearla. Pasa la salsa a un cazo, ponla al fuego y lígala añadiendo un poco de harina de maíz diluida en agua fría.

Pela los ajos, aplástalos un poco y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Retira la parte inferior del tallo de los *boletus*, lamínalos y añádelos. Saltéalos a tu gusto. Sazónalos y espolvoréalos con un poco de perejil picado.

Sirve la carne, salséala y acompáñala con los *boletus*. Adorna con unas hojas de perejil.

SOLOMILLO WELLINGTON

Ingredientes (4 p.)

800 g de solomillo de ternera
1 lámina de hojaldre
200 g de champiñones
2 chalotas
2 dientes de ajo
1 huevo
100 g de paté de foie
25 g de mostaza de Dijon
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Para la salsa:

10 yemas de espárragos blancos
50 ml de leche
aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Salpimienta la carne y séllala (en una sartén con un poco de aceite) por todos los lados hasta que quede dorada. Deja que se enfríe y úntala con la mostaza. Reserva.

Pica las chalotas y los ajos y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Retira la parte inferior de los champiñones y límpialos. Pícalos finamente, incorpóralos a la sartén, sazónalos y cocínalos durante 10 minutos. Deja que se enfríen. Añade el paté de *foie* y mezcla hasta que quede una pasta homogénea. Deja templar.

Calienta el horno a 200 ºC.

Extiende la masa de hojaldre sobre una placa de horno. Coloca encima, en la parte central, la mitad de la mezcla de champiñones y *foie*. Coloca encima la carne y cúbrela con el resto de la mezcla de champiñones y *foie*. Cierra el hojaldre con cuidado, dejando la unión en la parte inferior. Bate el huevo y, con ayuda de un pincel, pinta la masa. (Puedes decorar la superficie con algunos recortes de hojaldre.)

Hornéalo a 200 ºC durante 20 minutos. Deja que repose durante 10 minutos.

Pon los espárragos en el vaso de la batidora, agrega la leche y un poco de aceite. Tritura.

Sirve la carne con la salsa y decora con unas hojas de perejil.

GUISO DE LAS BODAS DE CAMACHO

Ingredientes (4 p.)

1 pollo (de 1 kg aprox.)
1 cebolla
1 pimiento morrón rojo
1 pimiento morrón verde
2 dientes de ajo
40 g de almendras laminadas tostadas
250 ml de vino blanco
250 ml de caldo de pollo
aceite de oliva virgen extra
2 hojas de laurel
20 granos de pimienta negra
sal
perejil

Para las croquetas:

100 g de miga de pan de la víspera
1 huevo
2 dientes de ajo
2 lonchas de jamón serrano
aceite de oliva virgen extra

perejil
sal

Elaboración

Trocea el pollo, sazónalo y fríelo en una tartera grande con aceite. Retíralo a un plato y resérvalo.

Pela dos dientes de ajo, pícalos y fríelos en la misma tartera donde has frito el pollo. Antes de que el ajo coja color, agrega la cebolla cortada en juliana. Pela los pimientos, córtalos en juliana y añádelos. Sazona y rehoga bien toda la verdura. Agrega el pollo, los granos de pimienta negra, las hojas de laurel y el vino blanco (dale un hervor para que se evapore el alcohol). Vierte un poco de caldo, tapa y cocínalo durante 30 minutos.

Pon la miga de pan a remojo en un bol con agua. Cuando se ablande, escúrrela bien y mézclala con el huevo y las lonchas de jamón bien picaditas. Maja en el mortero los dientes de ajo con una pizca de sal y añádelo. Agrega un poco de perejil picado y mezcla bien. Coge pequeñas porciones de masa, redondéalas y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve el guiso con las croquetas de pan. Espolvoréalo con las almendras laminadas y adorna con unas hojas de perejil.

TOURNEDOS DE CORDERO CON BONIATO Y PATATA AZUL

Ingredientes (4 p.)

4 *tournedos* de cordero
2 boniatos
12 patatas azules
4 ciruelas pasas sin hueso
150 ml de vino blanco
2 chalotas
2 cucharadas de salsa inglesa
20 g de pistachos
2 patatas
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Lava los boniatos, colócalos sobre una bandeja de horno, riégalos con un chorrito de aceite y ásalos a 180 ºC durante 20 minutos. Pélalos y pásalos por el pasapurés. Reserva.

Pon a calentar una cazuela con agua, agrega las patatas azules y cuécelas durante 30 minutos. Pélalas y pásalas por el pasapurés. Riega el puré con un chorrito de aceite y pon a punto de sal.

Pela y pica las chalotas y ponlas a rehogar en un cazo con un chorrito de aceite. Agrega las ciruelas, la salsa inglesa, el vino y un poco de agua y salpimienta. Deja que reduzca y espolvorea la salsa con los pistachos picados.

Pela las patatas y córtalas con una mandolina en patatas paja. Colócalas en un bol con agua y déjalas a remojo para que suelten el almidón. Sécalas bien y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Salpimienta los *tournedos* y cocínalos 3-4 minutos por cada lado en una sartén o plancha con un chorrito de aceite.

Sirve los *tournedos* y acompáñalos con los dos purés, las patatas paja y la salsa. Adorna con unas hojas de perejil.

HAMBURGUESA CON CHAMPIÑONES EN SALSA

Ingredientes (4 p.)

4 hamburguesas de angus
4 bollos de pan
500 g de champiñones
2 aguacates
1 tomate
2 cebolletas
2 dientes de ajo
150 ml de vino blanco
1 cucharada de harina
aceite de oliva virgen extra
1 guindilla cayena
cilantro
perejil
sal

Elaboración

Pica 1 cebolleta y los dientes de ajo finamente y ponlos a pochar. Agrega la harina y cocínala un poco. Incorpora la guindilla, vierte el vino y dale un hervor. Añade los champiñones cortados por la mitad. Sazona y cocina durante 15-20 minutos. Espolvorea con un poco de perejil picado.

Con ayuda de un cuchillo de sierra, abre los bollos de pan, riégalos con un chorrito de aceite y cocínalos a la plancha por el lado de la miga.

Pela el tomate y la otra cebolleta, pícalos finamente y coloca todo en un bol. Pela los aguacates, trocéalos, aplástalos con un tenedor y añádelos al bol. Agrega el cilantro finamente picado, sazona y mezcla bien.

Cocina las hamburguesas a la plancha. Unta los bollos de pan con el guacamole y rellénalos con las hamburguesas. Sirve las hamburguesas y acompáñalas con los champiñones. Decora con una ramita de perejil.

HOJALDRE DE CONEJO Y CHAMPIÑONES

Ingredientes (4 p.)

1 lámina de masa de hojaldre
½ conejo

300 g de champiñones
2 dientes de ajo
1 cebolleta
100 g de sobrasada
50 g de hojas de rúcula
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Retira el hojaldre del frigorífico 20 minutos antes de utilizarlo. Desenrolla la masa sobre su papel. Pínchala con un tenedor y hornéala a 180 ºC durante 10 minutos. Reserva la masa horneada.

Pica la cebolleta finamente y ponla a pochar en una sartén con aceite. Limpia los champiñones, pícalos finamente, añádelos a la sartén y cocínalos durante 6-8 minutos. Sazona. Agrega la sobrasada y dale unas vueltas. Extiende la mezcla sobre la masa de hojaldre.

Pela los dientes de ajo y pícalos finamente. Deshuesa el conejo, córtalo en dados y salpimiéntalos. Saltea el conejo con los ajos en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega un poco de perejil picado y extiende el conejo sobre el hojaldre. Hornea todo a 180 ºC durante 10 minutos.

Aliña las hojas de rúcula con aceite y una pizca de sal.

Sirve el conejo y acompáñalo con la rúcula. Decora con unas hojas de perejil.

ESPALDILLA ASADA CON PIMIENTOS Y CEBOLLETA

Ingredientes (4 p.)

1 espaldilla de ternera (1.300 g)
2 pimientos morrones
1 cebolleta
6 lonchas de beicon (finitas)

1 cucharada de harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
100 ml de vino de Jerez seco
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de tomillo
1 rama de romero
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Salpimienta la espaldilla. Hazle 3 cortes longitudinales e introduce las lonchas de beicon y la rama de romero. Ata la pieza con cuerda de cocina y colócala en una placa de horno. Rocíala con aceite, vierte el vino y un poco de agua y espolvorea con el tomillo y el orégano. Hornéala a 200 ºC durante 30 minutos. A los 20 minutos, añade un poco más de agua.

Pasa el jugo de la bandeja a una cazuelita, dale un hervor y lígala con un poco de harina de maíz diluida en agua fría. Espolvorea con perejil.

Pela los pimientos morrones, córtalos en trozos y saltéalos en la sartén con un poco de aceite. Corta la cebolleta en juliana gruesa y añádela. Sazona y saltea todo. Sirve la carne (sin la cuerda), salséala y acompáñala con los pimientos y la cebolleta. Adorna con unas hojas de perejil.

RIÑONES ENCEBOLLADOS CON PURÉ DE PATATA AL PIMENTÓN

Ingredientes (4 p.)

500 g de riñones de cordero
3 cebollas
4 dientes de ajo
3 patatas
100 ml de leche evaporada
50 ml de salsa de tomate

150 ml de vino blanco
250 ml de caldo de carne
25 ml de salsa inglesa
harina
aceite de oliva virgen extra
vinagre
perejil
pimentón
pimienta
sal

Elaboración

Lava las patatas y hazles un corte superficial alrededor de su perímetro. Ponlas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 30 minutos aproximadamente. Deja que se templen un poco. Pélalas, pásalas por el pasapurés y aderézalas con la leche, un chorrito de aceite, pimentón, una pizca de sal y otra de pimienta. Mezcla y resérvalo.

Pela y pica los ajos y las cebollas. Pon todo a pochar en una cazuela grande con un buen chorro de aceite. Sazona. Cuando estén bien dorados, agrega 1 cucharada de harina y rehógala un poco. Vierte el vino y dale un hervor. Incorpora la salsa de tomate, el caldo y la salsa inglesa. Cocina el conjunto durante 15 minutos.

Limpia bien los riñones de telillas y grasa y córtalos en trozos pequeños. Lávalos con agua fría y escáldalos durante 2 minutos aproximadamente en una cazuela con agua y un chorrito de vinagre. Mete los riñones en la salsa, cocínalos durante 2-3 minutos y espolvoréalos con perejil picado. Sirve los riñones y acompáñalos con el puré. Decora con una hojita de perejil.

SOLOMILLO EN HOJALDRE

Ingredientes (4 p.)

600 g de solomillo de ternera
2 láminas de hojaldre
1 huevo

100 g de paté a las finas hierbas
1 cebolla
1 zanahoria
1 puerro
3 dientes de ajo
1 trozo de apio
150 ml de vino tinto
30 g de sésamo blanco y negro
15 g de harina
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración

Limpia el solomillo, corta 4 filetes gruesos y salpimiéntalos. Pon a calentar un chorrito de aceite en una sartén grande. Dóralos, retíralos y deja que se enfríen. Úntalos con el paté a las finas hierbas y resérvalos.

Estira una lámina de hojaldre y córtala por la mitad de manera que te queden dos rectángulos. Corta 4 tiras finas de cada mitad y resérvalas. Coloca un solomillo en un extremo de cada trozo de hojaldre y tápalos de manera que queden perfectamente cubiertos. Sella los bordes con un tenedor y pincélalos con huevo batido. Coloca las tiras en la parte superior en forma de aspa y píntalas con huevo batido. Decora la superficie con el sésamo, alternando el blanco y el negro. Realiza la misma operación con la otra lámina de hojaldre y los otros 2 filetes de solomillo. Coloca los 4 solomillos envueltos en hojaldre en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y hornéalos a 200 ºC durante 15 minutos.

Para la salsa, pela los ajos, la cebolla, el puerro, la zanahoria y el apio, córtalos en dados y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando la verdura esté dorada, agrega la harina y rehógala un poco. Vierte el vino tinto y dale un hervor. Agrega 300 mililitros de agua y mezcla bien. Deja reducir la salsa durante 20 minutos (aproximadamente) y tritúrala. Sirve el solomillo y salsea. Decora con una ramita de perejil.

OSOBUCO DE CERDO EN SALSA

Ingredientes (4 p.)

- 4 rodajas de osobuco de cerdo
- 2 cebollas
- 1 pimiento verde
- 5 dientes de ajo
- 300 g de champiñones
- 200 ml de vino blanco

harina
1 pastilla de caldo para guisos de carne
aceite de oliva virgen extra
1 guindilla cayena
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Salpimienta los osobucos, enharínalos y fríelos por los dos lados en una sartén con un chorrito de aceite. Pásalos a una tartera.

Pela 3 ajos y las cebollas, pícalos y ponlos a dorar en una tartera. Pica el pimiento e incorpóralo. Pocha todo bien. Vierte la mitad del vino y dale un hervor. Pasa todo al vaso batidor y tritura con la batidora eléctrica. Añade todo a la tartera del osobuco. Cubre con agua y desmenuza encima la pastilla de caldo. Coloca la tapa y cocínalo a fuego suave durante 1 hora y 15 minutos (a mitad de la cocción, dales la vuelta).

Retira la parte inferior de los champiñones, lávalos en un bol con agua, sécalos y córtalos por la mitad.

Pela los otros 2 dientes de ajo, pícalos finamente y ponlos a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando empiecen a dorarse, agrega la guindilla y los champiñones. Rehoga todo un poco, añade 1 cucharada de harina y mezcla bien. Vierte la otra mitad del vino y un poco de perejil picado. Sazona y cocina a fuego suave hasta que los champiñones queden blanditos (15-20 minutos). Incorpóralos a la tartera, mezcla y sirve. Decora con una ramita de perejil.

MORROS DE TERNERA CON SALSA VIZCAÍNA

Ingredientes (4-6 p.)

- 1.500 g de morros de ternera
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 2 cebollas rojas
- 2 dientes de ajo
- 5 pimientos choriceros

1 manzana
100 ml de vino blanco
30 g de miga de pan
harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Lava los morros y colócalos en la olla rápida. Limpia el puerro, trocéalo y agrégalo. Pela la zanahoria, trocéala e incorpórala. Sazona, tapa la olla y cuece durante 30 minutos. Saca los morros y ponlos a enfriar. Cuela el caldo y resérvalo.

Retira los tallos y las pepitas de los pimientos choriceros. Ponlos a remojar en un bol con agua caliente durante 30 minutos. Cuando se ablanden, sácales la carne y resérvala.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y ponlos a dorar en una cazuela con un poco de aceite. Pela y pica las cebollas y agrégalas. Pela la manzana, pícala y añádela. Sazona y deja que se poche todo bien. Añade el vino blanco y dale un hervor. Incorpora 400 mililitros del caldo reservado y la carne de los pimientos choriceros picadita. Agrega la miga de pan y cocina todo durante 15 minutos a fuego suave. Tritura y reserva la salsa.

Trocea los morros, pásalos por harina, huevo batido (con perejil picado) y pan rallado y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente. Sirve los morros y acompáñalos con la salsa vizcaína. Decora con una ramita de perejil.

CARNE PICADA CON BECHAMEL GRATINADA

Ingredientes (4 p.)

800 g de carne picada
2 berenjenas
16 ajos frescos
1 cebolleta

1 zanahoria
1 trocito de apio
12 aceitunas verdes (sin hueso)
150 ml de salsa de tomate
50 ml de vino tinto
600 ml de leche
40 g de harina
70 g de queso rallado
aceite de oliva virgen extra
perejil
nuez moscada
pimienta
sal

Elaboración

Lava las berenjenas, córtalas en láminas a lo largo y extiéndelas en dos placas de horno. Sazónalas, rocíalas con un chorrito de aceite y cocínalas en el horno a 180 ºC durante 15 minutos.

Lava la cebolleta, los ajos frescos y el apio y pela la zanahoria. Pícalos finamente, ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite y sazona. Cocina durante unos 10 minutos a fuego medio.

Cuando las verduras estén pochadas, agrega la carne y rehógala un poco. Salpimienta. Corta las aceitunas en aros e incorpóralas. Vierte el vino y dale un hervor. Agrega la salsa de tomate y cocina todo junto durante 5-6 minutos.

Pon a calentar un chorrito de aceite, agrega la harina y rehógala un poco. Vierte la leche poco a poco y cocínala (sin dejar de remover) durante 6-8 minutos. Sazona y adereza con un poco de nuez moscada. Espolvorea la bechamel con un poco de perejil picado.

Pon en la base de la fuente una capa de berenjenas; encima, la carne, y termina con otra capa de berenjenas. Cubre con la bechamel, espolvorea por encima el queso y gratina durante 7 minutos. Sirve y decora con unas hojitas de perejil.

PIERNA DE CORDERO A LA MIEL

Ingredientes (4 p.)

2 piernas de cordero (pequeñas)
150 g de cuscús
1 pimiento verde
2 cebollas
50 g de almendras crudas peladas
50 g de miel de romero
500 ml de caldo de carne
100 ml de vino blanco
30 ml de *brandy*
20 ml de vinagre de Jerez
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de romero
perejil
2 cucharaditas de pimentón dulce
1 rama de canela
hebras de azafrán
4 clavos
pimienta
sal

Elaboración

Dora las almendras en una sartén con un poco de aceite, pásalas a un mortero y májalas. Reserva.

Salpimienta las piernas de cordero y séllalas por los dos lados en una tartera con un chorro de aceite. Retíralas a un plato.

Pica las cebollas y el pimiento verde y ponlos a freír en la cazuela donde has sellado las piernas de cordero. Sazona. Incorpora de nuevo la carne y añade el azafrán, el pimentón, los clavos, el romero, la rama de canela, el *brandy*, el vino blanco, el caldo y las almendras majadas.

Tapa y cocina durante 40 minutos. Pasado este tiempo, añade la miel y el vinagre. Mezcla y cocina todo durante 10 minutos más. Espolvorea con perejil picado.

Coloca el cuscús en un bol. Pon la misma cantidad de agua a calentar en un cazo con un poco de sal y, cuando empiece a hervir, échala sobre el cuscús. Tapa el cuscús con film transparente y déjalo unos minutos hasta que se hidrate. Sirve la carne, acompáñala con el cuscús y decora con una ramita de perejil.

REDONDO MECHADO A LA CERVEZA

Ingredientes (4-6 p.)

- 1.200 g de redondo de ternera
- 80 g de tocino ibérico
- 2 peras
- 1 cebolleta
- 1 puerro
- 500 ml de cerveza
- 8 patatas pequeñas
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- pimienta
- sal

Elaboración

Pon agua a calentar en una cazuelita. Lava las patatas, agrégalas y cuécelas durante 25 minutos. Sazona.

Corta el tocino en tiras y mecha el redondo. Salpimienta la carne y séllala a fuego fuerte en una tartera con un poco de aceite. Baja el fuego, tapa la tartera y cocina la carne (dándole vueltas de vez en cuando) durante 25 minutos.

Pela la cebolleta, limpia el puerro y pícalos. Ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando las verduras estén pochadas, pela las peras, trocéalas e incorpóralas. Vierte la cerveza y cocina todo durante 20 minutos. Pon a punto de sal, tritura y espolvorea con un poco de perejil picado.

Corta el redondo en filetes finos y sírvelo. Acompáñalo con la salsa y las patatas abiertas por la mitad. Adorna con unas hojas de perejil.

PATORRILLO

Ingredientes (8 p.)

- 2 kg de patorrillo (manitas de cordero con intestinos de cordero)
- 2 cebollas
- 1 cabeza de ajos
- 4 pimientos choriceros
- 100 g de chorizo fresco
- aceite de oliva virgen extra
- 3 hojas de laurel

perejil
1 pizca de comino
1 cucharada de pimentón picante
½ guindilla
sal

Elaboración

Mete el patorrillo en la olla rápida, sazona, agrega 2 hojas de laurel, 1 cebolla cortada en cuatro trozos y media cabeza de ajos (enteros y sin pelar). Cubre con abundante agua, coloca la tapa y cuece durante 40 minutos a fuego no muy fuerte. Cuela el caldo y resérvalo. Coloca el patorrillo en una tartera.

Retira los tallos y las pepitas de los pimientos choriceros. Ponlos a remojo en un bol con agua caliente y, cuando se hidraten, sácales la carne. Resérvala.

Corta la otra cebolla en dados y ponlos a pochar en una tartera con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando la cebolla esté dorada, añade el chorizo y rehógalo un poco. Retíralo a un plato y resérvalo.

Pela y pica el resto de los ajos y májalos en el mortero con un poco de perejil picado. Incorpora el majado a la tartera de la cebolla. Agrega también la carne del pimiento choricero, el comino, el pimentón, la otra hoja de laurel y la media guindilla. Vierte un litro del caldo resultante de cocer el patorrillo y cocina todo durante 15-20 minutos.

Retira la guindilla y la hoja de laurel, pasa la salsa por el pasapurés y añádela a la tartera del patorrillo.

Incorpora de nuevo la guindilla y la hoja de laurel y agrega el chorizo cortado en rodajas. Cocina todo junto durante 5 minutos más. Sirve el patorrillo y salsea. Decora con una hojita de perejil.

CONEJO AL LIMÓN

Ingredientes (4 p.)

4 muslos y 4 paletillas de conejo
150 g de cuscús
2 cebollas

4 dientes de ajo
1 hinojo
1 limón
16 aceitunas verdes
1 pastilla de caldo de pollo
aceite de oliva virgen extra
azafrán
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Salpimienta los trozos de conejo y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando se doren, retíralos a un plato y resérvalos.

Pela las cebollas, los ajos y el hinojo, córtalos en daditos y ponlos a rehogar (en la cazuela donde has rehogado los muslos) hasta que se doren bien. Incorpora el azafrán, el limón cortado en trozos y las aceitunas. Cubre con agua y añade la pastilla de caldo desmenuzada. Coloca la tapa y cocina durante 25-30 minutos.

Pon el cuscús en un bol. Calienta 200 mililitros de agua con una pizca de sal en una cazuela. Cuando hierva, viértela sobre el cuscús, cubre con film transparente y espera hasta que el cuscús absorba el agua.

Sirve el conejo, salséalo y acompáñalo con el cuscús (puedes ayudarte de un molde). Adorna con una hojita de perejil.

CARNE GUISADA CON PATATAS

Ingredientes (4 p.)

700 g de carne de ternera para guisar
2 patatas
1 cebolla
4 zanahorias
1 pimiento verde
4 dientes de ajo
100 ml de vino tinto
1 pastilla de caldo para guisos de carne
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Corta la carne en dados grandes, salpimiéntalos y dóralos en una sartén con un chorro de aceite. Retíralos, escúrrelos y resérvalos en un plato.

Pela los ajos, la cebolla y 2 zanahorias y córtalos en daditos. Ponlos a pochar en una cazuela con aceite. Pica el pimiento y agrégalo. Rehoga todo bien. Añade la carne, vierte el vino y dale un hervor. Incorpora un vaso de agua y la pastilla de caldo desmenuzada. Tapa y cocina todo durante 30-40 minutos.

Pela el resto de las zanahorias, córtalas en rodajas de 1 centímetro y cuécelas en un cazo con agua. Una vez cocidas, escúrrelas bien y añádelas al guiso.

Pela las patatas, córtalas en dados y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas y añádelas al guiso. Espolvorea con perejil picado y sirve.

CUSCÚS CON CONEJO Y NARANJA

Ingredientes (4 p.)

4 muslos de conejo
250 g de cuscús
1 puerro
4 dientes de ajo
1 cebolleta
1 pimiento verde
1 naranja
aceite de oliva virgen extra
romero
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Deshuesa los muslos de conejo y reserva los huesos. Pica la carne en trozos de bocado y resérvalos.

Pon a calentar una cazuela con un par de cucharadas de aceite. Agrega los huesos, el puerro troceado y la parte verde de la cebolleta. Rehoga todo brevemente, cubre con agua, sazona, añade una ramita de perejil y cuece durante 15 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Salpimienta la carne de conejo y fríela en una sartén con aceite y una rama de romero.

Pela 2 dientes de ajo y la cebolleta, pícalos finamente y ponlos a rehogar en una tartera con un chorrito de aceite. Sazona. Corta el pimiento en daditos y añádelos. Rehoga todo bien. Incorpora el conejo, el cuscús y caldo (la proporción de caldo que indique el paquete de cuscús). Cuando empiece a hervir, coloca la tapa, apaga el fuego y deja reposar hasta que el cuscús absorba todo el líquido.

Pela la naranja y saca los gajos en vivo. Coloca por encima y sirve. Decora con una hojita de perejil.

CODILLO CON REPOLLO

Ingredientes (4 p.)

2 codillos
1 patata
500 ml de cerveza
½ repollo
1 cabeza de ajos
1 cucharada de mostaza antigua
1 cucharada de miel
aceite de oliva virgen extra
2 clavos
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pon los codillos en la olla rápida. Agrega los clavos y la cabeza de ajos (cortada por la mitad). Cúbrelos con 250 mililitros de cerveza y la misma cantidad de agua. Sazona, tapa y cuécelos durante 40 minutos.

Pon en un cazo el resto de la cerveza y la miel. Pon al fuego y deja que reduzca un poco.

Lava la patata, colócala en un recipiente apto para el horno y riégala con un chorrito de aceite. Pon los codillos en otra bandeja apta para el horno. Úntalos con la reducción de cerveza y miel. Hornea la patata y los codillos a 200 ºC durante 30 minutos.

Corta el repollo en juliana fina y saltéalo en una sartén con un chorrito de aceite. Salpimiéntalo y cocínalo durante unos 10-15 minutos.

Añade la patata pelada y aplastada y la mostaza. Mezcla bien.

Sirve el repollo con los codillos y decora con una ramita de perejil.

ATADITO DE COCHINILLO CON DÁTILES RELLENOS

Ingredientes (4 p.)

1 atadito de cochinillo relleno

12 dátiles
12 lonchas de beicon
12 almendras garrapiñadas
4 chalotas
1 puerro
250 ml de vino tinto
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Coloca el atadito en un recipiente apto para el horno. Pela las chalotas y corta la parte superior e inferior del puerro. Corta todo en daditos y agrégalos al recipiente. Riega el atadito con el vino tinto y un chorrito de agua. Introdúcelo en el horno a 190 ºC durante 75 minutos. Retira el atadito a una fuente y deja que se temple.

Pasa la salsa que ha soltado el atadito de cochinillo a un vaso batidor. Añade un chorrito de aceite y sazona. Tritura y pasa la salsa a un cazo. En el momento de servir, caliéntala y espolvoréala con un poco de perejil picado.

Retira los huesos de los dátiles, introduce una almendra garrapiñada dentro de cada uno y envuélvelos en una loncha de beicon. Ásalos en el horno a 190 ºC durante 10-12 minutos.

En el momento de servir, corta el atadito en filetes. Salsea y acompáñalos con los dátiles asados. Adorna con unas hojas de perejil.

CALLOS EN ESCABECHE

Ingredientes (6 p.)

1 kg de callos de ternera
½ hogaza de pan
3 zanahorias
3 cebolletas
1 tomate
4 dientes de ajo

350 ml de vinagre de manzana
200 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
2 hojas de laurel
perejil
1 guindilla cayena
1 cucharada de pimienta en grano
sal

Elaboración

Corta 4 rebanadas grandes de la hogaza. Córtalas en bastones gruesos y tuéstalos en el horno. Retira y reserva.

Lava bien los callos, córtalos en trozos de bocado y ponlos en la olla rápida. Cúbrelos con abundante agua y sazónala. Agrega unas ramas de perejil y 1 hoja de laurel. Tapa y cuécelos durante 40 minutos. Deja que se templen y resérvalos.

Pela las cebolletas, córtalas en juliana gruesa y ponlas a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite.

Pela las zanahorias, córtalas en láminas finas (oblicuas) y añádelas. Aplasta los ajos (con piel) e incorpóralos a la cazuela. Rehoga las verduras hasta que se doren un poco.

Pela y trocea el tomate y añádelo. Incorpora los granos de pimienta, la guindilla, la otra hoja de laurel, el vinagre, 350 mililitros de aceite y el agua. Agrega los callos, coloca la tapa y cocínalos en el escabeche durante 15 minutos.

Sirve los callos con su parte de escabeche y acompáñalos con el pan tostado. Decora con unas hojas de perejil.

COSTILLA DE CERDO CON CHAMPIÑONES

Ingredientes (4 p.)

1 kg de costilla de cerdo
16 champiñones grandes
75 g de mostaza antigua
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de tomillo
perejil
sal

Elaboración

Retira los tallos de los champiñones. Enjuágalos, sécalos y colócalos en un bol. Pela los dientes de ajo, pícalos finamente y espárcelos sobre los champiñones. Añade el tomillo, sazona y riega con un chorrito de aceite. Deja que maceren durante unos 10 minutos.

Corta la costilla en 4 trozos y ponlos en la olla rápida. Cubre con agua, sazona y añade unas ramas de perejil. Coloca la tapa y cuécelo durante unos 10 minutos. Retira, escurre y espera a que se temple.

Unta las costillas con la mostaza antigua y ásalas en el horno (o barbacoa) durante 4-5 minutos por cada lado.

Pon a calentar una sartén. Añade los champiñones con el líquido del macerado, tapa y cocina durante 3 minutos por cada lado. Espolvoréalos con perejil picado.

Sirve en cada plato un trozo de costilla y 4 champiñones. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

MOLLEJAS DE CORDERO CON LOMBARDA, MANZANA Y PASAS

Ingredientes (4 p.)

250 g de mollejas de cordero
1 lombarda
2 manzanas reinetas
100 g de pasas
1 cebolleta
200 g de pan rallado
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Retira las hojas externas de la lombarda. Córtala en juliana fina y cuécela durante unos 15 minutos en una cazuela con poca agua y una pizca de sal. Escurre la lombarda y pásala a una cazuela más grande.

Corta en juliana la cebolleta y ponla a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando la cebolleta esté dorada, pela las manzanas, córtalas en dados y añádelas. Agrega las pasas y cocina todo junto durante 10 minutos.

Incorpora todo a la cazuela de la lombarda y cocina la mezcla durante 6-8 minutos para que se mezclen los sabores.

Salpimienta las mollejas. Pela los dientes de ajo, pícalos finamente, añádelos a la fuente del pan rallado junto con perejil picado y mezcla bien. Agrega las mollejas y empánalas bien.

Fríe las mollejas en una sartén con abundante aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sirve las mollejas y acompáñalas con la lombarda. Adorna con unas hojas de perejil.

CARRILLERAS DE CERDO AL VINO TINTO

Ingredientes (4 p.)

8 carrilleras de cerdo
1 kg de patatas
12 chalotas
16 castañas
1 zanahoria
1 cebolla
1 berenjena
4 ciruelas
3 dientes de ajo
1 pimiento choricero
1 pastilla de caldo para guisos de carne
250 ml de vino tinto
harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Lava las patatas y ponlas a cocer en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. A los 30 minutos aproximadamente, retíralas, pélalas y pásalas por el pasapurés. En el momento de servir, salpimienta y agrega un chorrito de aceite y un poco de perejil picado. Mezcla bien.

Cuece las castañas durante 30 minutos en un cazo con agua. Deja que se templen y pélalas.

Retira el tallo y las pepitas del pimiento choricero y ponlo a remojar.

Confita las chalotas en un cazo con aceite durante 20 minutos. Añade las castañas y confítalas conjuntamente durante 10 minutos más.

Limpia las carrilleras, retirándoles las pieles que las cubren. Salpimienta las carrilleras, pásalas por la harina de maíz y fríelas en una sartén. Retíralas y resérvalas.

Pica la cebolla, la zanahoria (pelada), la berenjena y los ajos (pelados) y póchalos en la misma sartén. Coloca las verduras en la olla rápida y añade las carrilleras, las ciruelas, el vino, un buen vaso de agua, la carne del pimiento choricero y la pastilla de caldo desmenuzada. Cierra la olla y deja cocinar durante 20 minutos.

Retira las carrilleras a una cazuela. Tritura las verduras y vierte la salsa en la cazuela.

Sirve el puré de patatas en el fondo y encima las carrilleras con la salsa.

Acompáñalas con las chalotas y las castañas.Decora con unas hojas de perejil.

LENGUA EN SALSA VERDE

Ingredientes (6 p.)

1 lengua de ternera
1 cebolla
1 cebolleta
1 puerro
2 patatas
4 dientes de ajo
100 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
harina
2 hojas de laurel
perejil
2 clavos
sal

Elaboración

Pela la cebolla, limpia el puerro, trocéalos e introdúcelos en una red para cocer legumbres. Cierra la red y ponla en la olla rápida. Añade también la lengua, sazona y cubre con abundante agua. Agrega las hojas de laurel, los clavos y unas ramas de perejil. Coloca la tapa y cuece la lengua durante 1 hora.

Retira la lengua de la olla y deja que se temple. Cuando esté templada, pélala y córtala en filetes. Cuela el caldo y resérvalo.

Pela los ajos y la cebolleta, córtalos en daditos y póchalos en una tartera con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando empiecen a ablandarse, agrega la harina y rehógala un poco. Vierte el vino y un vaso del caldo de la lengua. Cocina todo junto durante 15 minutos aproximadamente. Espolvorea con perejil picado e introduce los filetes de lengua en la tartera. Cocina 10 minutos a fuego suave.

Pela las patatas, córtalas en dados y fríelos en una sartén con abundante aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazónalas y agrégalas a la tartera. Remueve la cazuela y sirve.

VILLEROY DE REDONDO, JAMÓN DE PAVO Y QUESO

Ingredientes (8 p.)

- 8 filetes finos de redondo
- 16 lonchas de jamón curado de pavo
- 8 lonchas de queso
- 1.300 ml de leche
- 130 g de harina
- 300 ml de salsa de tomate
- harina, huevos y pan rallado (para rebozar)
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- pimienta
- sal

Elaboración

Salpimienta los filetes de redondo y fríelos brevemente en una sartén con aceite a fuego fuerte. Sácalos y escúrrelos para que suelten el jugo.

Pon a calentar 130 mililitros de aceite en una cazuela. Agrega la harina y cocínala removiendo con una varilla. Vierte la leche poco a poco y remueve

hasta que ligue bien. Sazona y cocina la salsa bechamel durante 10 minutos.

Extiende los filetes de redondo sobre una superficie lisa. Coloca una loncha de queso y un par de lonchas de jamón curado de pavo encima de cada uno.

Unta una bandeja con un poco de aceite, vierte un cacillo de bechamel y coloca encima un filete con queso y el jamón curado de pavo. Nápalo con otro cacillo de bechamel. Haz lo mismo con el resto de los filetes de redondo con queso y jamón. Deja que se enfríen (puedes introducirlos en el frigorífico).

Recorta los sobrantes de bechamel y pasa los *villeroy* por harina, huevo batido y pan rallado. Fríelos en una sartén con abundante aceite durante 1 minuto y medio por cada lado. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve la salsa de tomate en el fondo de los platos, coloca encima un *villeroy* de redondo, pavo y queso y decora con unas hojas de perejil.

LENGUA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE

Ingredientes (6 p.)

1 kg de lengua de cerdo
1 kg de tomate (maduro)
1 cebolla
1 cebolleta
4 dientes de ajo
2 pimientos verdes
3 alegrías riojanas
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
perejil
sal

Elaboración

Pon las lenguas en la olla rápida, añade la hoja de laurel, unas ramas de perejil y una pizca de sal. Cúbrelas con agua, coloca la tapa y cuécelas

durante 40 minutos. Retira las lenguas, deja que se templen, pélalas y córtalas en filetes finos. Resérvalos.

Pela y lamina dos dientes de ajo. Pela la cebolla y córtala en dados. Corta también en dados 1 pimiento. Ponlos a pochar en una tartera con un chorrito de aceite y sazona.

Pica el tomate y añádelo. Pon a punto de sal. Cocina a fuego medio durante media hora. Pasa el tomate por el pasapurés y reserva la salsa.

Pela y pica los otros dos dientes de ajo y dóralos en una tartera con un chorrito de aceite. Pica finamente el otro pimiento verde y la cebolleta, añádelos y rehógalos bien. Agrega la salsa de tomate y los filetes de lengua. Cocina todo conjuntamente durante 5 minutos.

Pica finamente las alegrías riojanas y ponlas en un bol. Cúbrelas con aceite, sazona y mezcla bien.

Sirve la lengua con la salsa de tomate y acompáñala con las alegrías. Adorna con unas hojas de perejil.

ESPALDILLA CON SALSA ESPAÑOLA Y PATATAS

Ingredientes (4 p.)

12 filetes de espaldilla de ternera
2 patatas
2 dientes de ajo
pan rallado
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Para la salsa española:

200 g de carne de contra de ternera
2 dientes de ajo
2 cebollas
1 zanahoria
1 pimiento verde
100 ml de salsa de tomate
100 ml de vino blanco
500 ml de caldo de carne
1 cucharada de harina
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Para preparar la salsa, pela los dientes de ajo, las cebollas y las zanahorias, pícalos y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Pica el pimiento verde y agrégalo. Sazona y pocha todo bien. Pica la carne de contra en trocitos pequeños e incorpóralos a la verdura. Rehoga la carne con las verduras y agrega la harina. Cocínala bien.

Añade la salsa de tomate, el vino blanco y el caldo de carne. Deja reducir durante 20-25 minutos y pasa la salsa por el pasapurés. Resérvala caliente.

Pela las patatas, córtalas en dados e introdúcelas en un bol con agua. Escúrrelas bien y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazónalas y espolvoréalas con perejil picado.

Pica 2 dientes de ajo finamente y mézclalos con el perejil picado y el pan rallado. Salpimienta los filetes, empánalos y fríelos brevemente en una sartén con aceite.

Sirve la carne y acompáñala con la salsa española y las patatas. Decora los platos con unas hojas de perejil.

MANITAS DE CERDO CON CIRUELAS

Ingredientes (4 p.)

4 manitas de cerdo (abiertas por la mitad a lo largo)
24 ciruelas (sin hueso y remojadas)
2 huesos de jamón ibérico
1 tomate
2 cebolletas
25 almendras
6 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
2 hojas de laurel
1 guindilla cayena
sal
perejil

Elaboración

Coloca las manitas de cerdo en la olla rápida. Añade las hojas de laurel, los huesos de jamón, la guindilla y una pizca de sal. Cubre con agua, coloca la tapa y cuece durante 30-40 minutos. Retira las manitas de cerdo con cuidado y resérvalas. Cuela el caldo de la cocción y resérvalo.

Ralla el tomate y resérvalo. Pela las cebolletas, córtalas en daditos y ponlas a pochar en una tartera (apta para el horno) con un chorrito de aceite. Cuando se doren, agrega el tomate rallado y sofríelo a fuego suave durante 6-8 minutos.

Coloca las almendras y los ajos pelados y picados en el mortero. Maja todo bien y agrégalo a la tartera. Vierte 300 mililitros del caldo reservado e incorpora las manitas de cerdo. Cocínalas en la salsa durante 15 minutos a fuego suave. Añade las ciruelas, mezcla bien e introduce la tartera en el horno. Gratina durante 3-4 minutos. Sirve y decora con una ramita de perejil.

ALBÓNDIGAS CON PURÉ DE PATATA

Ingredientes (6 p.)

800 g de carne picada de ternera y cerdo
3 patatas
40 g de miga de pan

1 huevo
4 dientes de ajo
3 cebollas
100 ml de leche
200 ml de caldo de carne
150 ml de vino blanco
harina
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pon las patatas a cocer en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal durante 30 minutos. Déjalas templar, pélalas y pásalas por el pasapurés. Sazona y agrega un chorrito de aceite y un poco de perejil picado. Reserva el puré.

Pela las cebollas y 3 dientes de ajo, pícalos y pon todo a dorar en una cazuela. Sazona. Cuando esté bien dorado, añade 1 cucharada de harina y rehógala un poco. Vierte el caldo y el vino y deja reducir durante 10 minutos. Tritura la salsa y resérvala en la cazuela.

Desmenuza la miga de pan y ponla en un bol. Vierte encima la leche y deja que se empape bien.

Pela el otro diente de ajo, pícalo finamente y colócalo en un bol. Agrega la carne picada, la miga de pan escurrida, el huevo y un poco de perejil picado. Salpimienta y mezcla bien. Coge pequeñas porciones de masa y forma las albóndigas. Enharínalas y fríelas en una sartén con aceite. Cuando se doren, escúrrelas sobre una fuente cubierta con papel absorbente.

Introduce las albóndigas en la salsa y cocínalas a fuego suave durante 8-10 minutos. Sirve las albóndigas con su salsa y acompáñalas con el puré de patata.

BROCHETAS DE SOLOMILLO Y MELÓN CON ENSALADA DE RÚCULA

Ingredientes (4 p.)

2 solomillos de cerdo
500 g de melón
100 g de rúcula
2 *perretxikos* (setas de primavera)
200 ml de vino Pedro Ximénez
vinagre de Jerez
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pon el vino y 50 mililitros de vinagre a reducir en una cazuelita hasta que espese.

Salpimienta los solomillos y dóralos por los dos lados en una plancha con un chorrito de aceite. A los 4 minutos, retíralos y corta cada uno en 6 trozos. Corta el melón en 4 rajas, pélalas y dóralas en la plancha durante 2 minutos. Corta cada una por la mitad.

Monta las brochetas alternando 3 trozos de solomillo y 2 de melón.

Riega una bandeja de horno con un chorrito de aceite, coloca encima las brochetas y hornéalas a 200 ºC durante 5-6 minutos.

Limpia y seca las hojas de rúcula y ponlas en una fuente. Sazónalas y alíñalas con aceite y vinagre. Mezcla bien. Corta los *perretxikos* en láminas muy finas y espárcelos sobre la ensalada.

Sirve las brochetas, salséalas y acompáñalas con la ensalada. Adorna con unas hojas de perejil.

CARRILLERAS DE TERNERA CON PURÉ DE PATATAS Y SETAS

Ingredientes (4-6 p.)

4 carrilleras de ternera
1 puerro
1 cebolla
3 patatas
150 g de *perretxikos*
12 ajos frescos
harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela la cebolla y córtala en dados. Limpia el puerro y córtalo en cilindros. Ponlos a dorar en la olla rápida con un chorrito de aceite. Cuando las verduras cojan color, agrega las carrilleras salpimentadas y rehógalas un poco. Cúbrelas con bastante agua, sazona, coloca la tapa y cuécelas durante 40 minutos.

Retira la carne a un plato, cuela la mitad del caldo y pásalo a otra cazuela (deja el resto en la olla rápida). Pela las patatas, cáscalas y agrégalas a la cazuela del caldo. Sazónalas y cuécelas durante 12-14 minutos. Pásalas por el pasapurés y coloca el puré en un bol.

Limpia los ajos frescos, córtalos en cilindros y rehógalos en una sartén con un chorrito de aceite. Limpia los *perretxikos* y trocéalos a mano. Añade los *perretxikos* a la sartén, sazónalos y saltéalos. Agrégalos al bol del puré de patata y mezcla bien.

Pon a calentar la olla (con el caldo con verduras) y agrega un poco de harina de maíz diluida en agua fría. Mezcla bien y dale un hervor. Tritura y pasa la salsa a una tartera.

Corta las carrilleras en trozos, añádelos a la tartera donde está la salsa y caliéntalos. Sirve las carrilleras, salséalas y acompáñalas con el puré enriquecido. Adorna con unas hojas de perejil.

CARRILLERAS DE TERNERA CON POLENTA

Ingredientes (6 p.)

1 kg de carrilleras de ternera
200 g de polenta
2 cebollas
1 zanahoria
1 pimiento verde
1 manzana
250 ml de vino de Oporto
harina
aceite de oliva virgen extra
pimentón
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Retira la telilla que recubre las carrilleras. Salpimiéntalas, pásalas por harina y dóralas en una sartén grande con un chorrito de aceite. Retíralas, córtalas en filetes y resérvalas.

Pela las cebollas y el pimiento y córtalos en dados. Pela la zanahoria, rállala y agrégala. Pon las verduras a pochar en la misma sartén donde has dorado la carne. Sazónalas.

Coloca las verduras pochadas en la olla rápida e incorpora las carrilleras. Añade una pizca de pimentón y vierte el vino y 400 mililitros de agua. Coloca la tapa y cocínalas durante 40 minutos. Pasa la salsa a una tartera e introduce las carrilleras en la salsa.

Pela la manzana, córtala en trocitos y saltéala en una sartén con un chorrito de aceite.

Pon agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, sazona y agrega la polenta. Mezcla y cocínala durante un par de minutos. Añade la manzana y mezcla bien. Pasa la polenta a un recipiente y deja que repose.

Con ayuda de un cortapastas, saca varias porciones de polenta y dóralas en una sartén con una gotita de aceite.

Sirve las carrilleras y acompáñalas con la polenta. Decora con unas hojas de perejil.

GUISO DE CORDERO

Ingredientes (6 p.)

1 kg de cordero (troceado)
3 patatas
2 cebollas
3 dientes de ajo
2 pimientos verdes
3 zanahorias
100 g de guisantes
100 g de habitas
400 ml de *txakoli*
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración

Pon las patatas en una cazuela. Cúbrelas con agua y cuécelas durante 30 minutos. Deja que se templen, pélalas y pásalas por el pasapurés. Coloca el puré en un bol y aderézalo con sal y un chorrito de aceite. Resérvalo.

Corta cada zanahoria en 5 trozos y tornéalas. Ponlas a cocer en una cazuela con agua. Aproximadamente en 15 minutos estarán a punto. Resérvalas.

Salpimienta el cordero y dóralo en la olla rápida con un chorrito de aceite. Retíralo a un plato.

Pela los dientes de ajo y las cebollas y pícalos. Pica los pimientos verdes. Rehoga las verduras en la olla donde has rehogado la carne. Sazona. Vierte el *txakoli* y dale un hervor. Introduce el cordero y cúbrelo con agua. Coloca la tapa y cocínalo durante 15 minutos.

Retira la carne a un plato y tritura la salsa con la batidora eléctrica. Pasa la salsa a una tartera e introduce el cordero, las zanahorias torneadas, los guisantes y las habitas. Mezcla y cuece todo conjuntamente durante 8-10 minutos.

Sirve el guiso de cordero y acompáñalo con el puré de patatas decorado con una hojita de perejil.

CRIADILLAS REBOZADAS CON CHAMPIÑONES Y ESPÁRRAGOS SALTEADOS

Ingredientes (6 p.)

- 3 criadillas
- 600 g de champiñones
- 24 espárragos verdes
- 24 ajos frescos
- 3 dientes de ajo
- harina, huevo y pan rallado (para rebozar)
- aceite de oliva virgen extra
- pimienta
- sal
- perejil

Elaboración

Haz un corte superficial a lo largo de las criadillas. Pélalas retirándoles las dos pieles que las cubren. Córtalas en lonchas, salpimiéntalas y pásalas por harina, huevo batido (con una pizca de sal) y pan rallado. Resérvalas.

Retira la parte inferior y superior de los ajos frescos, elimínales la primera capa y córtalos en trozos de 4 centímetros. Rehógalos en una sartén con un chorrito de aceite. Retira la parte inferior de los espárragos, córtalos en trozos de 2-3 centímetros y añádelos. Limpia y lamina los champiñones e incorpóralos. Sazona.

Calienta abundante aceite en una sartén. Aplasta los ajos (con piel) y añádelos. Incorpora las criadillas y fríelas durante 1 minuto por cada lado. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve las criadillas y acompáñalas con las verduras. Adorna con unas hojas de perejil.

MUSLOS DE CONEJO CON PATATAS PANADERA

Ingredientes (4 p.)

- 4 muslos de conejo
- 3 patatas
- 1 cebolleta
- 1 diente de ajo
- 1 naranja
- 1 pastilla de caldo para guisos de carne
- 100 ml de vino blanco
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- pimienta
- sal

Elaboración

Para preparar el caldo, pon a calentar 1 litro de agua en una cazuela grande. Agrega la pastilla de caldo y espera a que se disuelva.

Exprime la naranja y ponla en un vaso batidor. Agrega el vino y el diente de ajo pelado y troceado. Tritura la mezcla con la batidora eléctrica y vierte el resultado en la cazuela del caldo. Resérvalo.

Salpimienta el conejo y dóralo en una sartén con un poco de aceite. Cuando esté bien dorado, añádelo a la cazuela y cuécelo durante 10 minutos.

Pela la cebolleta y córtala en juliana. Pela las patatas y córtalas en rodajas. Pon la cebolleta y las patatas a freír en una sartén con abundante aceite. Fríelas durante unos 15 minutos aproximadamente. Escúrrelas y colócalas en una bandeja apta para horno. Sazónalas y espolvoréalas con un poco de perejil picado.

Coloca los muslos de conejo encima de las patatas y hornéalos a 200 ºC durante 8-10 minutos. Sirve los muslos con las patatas panadera. Decora con una hojita de perejil.

RANCHO ARAGONÉS

Ingredientes (6 p.)

2 tiras de costilla de cerdo
¼ de conejo
1 cuello de cordero (troceado)
200 g de chorizo
3 patatas
6 dientes de ajo
75 g de arroz
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Salpimienta los trozos de cuello de cordero y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Una vez dorados, retíralos a un plato.

Pela 4 dientes de ajo y dóralos (enteros) en la misma cazuela donde has rehogado el cuello. Salpimienta la costilla y el conejo y agrégalos a la cazuela. Dora todo bien. Incorpora el chorizo cortado en rodajas y el cuello.

Pela las patatas, cáscalas e incorpóralas a la cazuela. Cubre con abundante agua y pon a punto de sal. Tapa y cocina durante 30 minutos a fuego suave. Pasado este tiempo, desgrasa el guiso con ayuda de un cacillo.

Agrega el arroz. Maja 2 dientes de ajo con un poco de perejil e incorpóralos. Cocina el rancho durante 18-20 minutos más, espolvorea con perejil picado y sirve.

CONEJO EN SALSA CON SU HÍGADO

Ingredientes (4 p.)

1 conejo con su hígado (1.200 g)

2 patatas
2 cebollas
1 pimiento verde
4 dientes de ajo
100 ml de *brandy*
harina
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
perejil
10 granos de pimienta
pimienta
sal

Elaboración

Trocea el conejo, salpimiéntalo, enharínalo y fríelo en una tartera grande con un chorrito de aceite. Cuando esté dorado, retíralo a un plato y resérvalo.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y agrégalos a la tartera donde has dorado el conejo. Corta las cebollas en dados y agrégalas. Lava el pimiento, retírale el tallo, córtalo en dados y añádelo. Incorpora los granos de pimienta y la hoja de laurel y rehoga todas las verduras hasta que estén bien pochadas. Sazona.

Agrega el conejo con el hígado y rehógalo brevemente. Vierte el *brandy* y flambea. Añade un poco de agua, tapa la cazuela y guísalo durante 20 minutos. Pasado este tiempo, retira el hígado, pásalo por el pasapurés e incorpóralo de nuevo a la cazuela. Mezcla.

Pela las patatas y córtalas en dados. Fríelas en una sartén con un chorrito de aceite. Retíralas a una fuente, sazónalas, espolvoréalas con perejil picado e introdúcelas en la tartera. Sirve.

SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE SETAS

Ingredientes (4 p.)

2 solomillos de cerdo
400 g de setas de cultivo
2 cebollas

2 dientes de ajo
1 calabacín
300 ml de cerveza
1 pastilla de caldo para guisos de carne
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Salpimienta los solomillos, córtalos por la mitad y cocínalos en una tartera grande con un chorrito de aceite. Reserva los solomillos en un plato.

Con ayuda de un sacabolas, saca bolitas del calabacín y cocínalas al vapor durante 5 minutos. Sazónalas y resérvalas.

Pela los ajos y las cebollas, pícalos y ponlos a pochar en la tartera donde has cocinado el solomillo.

Limpia todas las setas y pica la mitad (reserva el resto). Añádelas a la tartera.

Vierte la cerveza y dale un hervor. Agrega el jugo que han soltado los solomillos y la pastilla de caldo. Reduce la salsa durante 15 minutos y tritúrala.

Pasa la salsa a una bandeja apta para el horno e introduce los solomillos. Añade las bolitas de calabacín y calienta todo en el horno.

Cocina el resto de las setas en una sartén con un chorrito de aceite. Sazónalas y espolvoréalas con perejil picado.

Sirve la carne, salséala y acompáñala con las setas y las bolitas de calabacín.

ALBÓNDIGAS RELLENAS DE QUESO CON PATATAS PAJA

Ingredientes (4 p.)

- 800 g de carne picada de ternera
- 100 g de queso
- 2 pimientos del piquillo
- 2 cebolletas
- 1 huevo
- 2 patatas
- 60 g de miga de pan

100 ml de leche
harina
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pela y pica las cebolletas finamente y ponlas a rehogar en una sartén con un chorrito de aceite. Pica finamente los pimientos y añádelos. Sazona y rehoga bien.

Coloca la leche en un bol, añade la miga de pan y deja que se empape bien. Escurre la miga y retírale la leche sobrante.

Mezcla en un bol la carne picada, la miga de pan (remojada y escurrida) y el huevo. Añade la cebolleta con los pimientos y la carne picada y mezcla bien. Salpimienta, incorpora un poco de perejil picado y mezcla hasta conseguir una masa homogénea.

Corta el queso en dados.

Coge pequeñas porciones de masa, coloca un dado de queso en el centro de cada porción y forma las albóndigas. Pásalas por harina y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Pela las patatas, córtalas en rodajas finas y ponlas a remojo en un bol con agua. Escúrrelas bien, córtalas en patatas paja, sécalas y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente.

Sirve las albóndigas con las patatas paja y adorna con unas hojas de perejil.

HOJAS DE COL RELLENAS

Ingredientes (4 p.)

8 hojas de col
400 g de carne picada de ternera y de cerdo
1 patata
1 cebolleta
3 dientes de ajo
400 ml de salsa de tomate
100 ml de cerveza
30 g de pasas
8 nueces
1 cucharada de harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pon la patata en una cazuelita, cúbrela con agua, sazónala y cuécela durante 30 minutos. Pélala y resérvala.

Pon las pasas en un bol, cúbrelas con agua y espera a que se hidraten. Cuélalas y resérvalas.

Retira las hojas externas de la col. Lava 8 hojas y escáldalas durante 5-7 minutos en una cazuela con agua hirviendo. Retíralas, refréscalas y sécalas bien.

Pela y pica los ajos. Pela la cebolleta y córtala en daditos. Ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Salpimienta la carne e incorpórala. Rehógala un poco y añade la cerveza. Dale un hervor e incorpora las pasas y 300 mililitros de salsa de tomate (reserva 100 ml). Cocina el conjunto durante 8-10 minutos a fuego suave. Espolvorea con perejil picado y pasa la mezcla a un bol. Añade la patata cocida machacada y las nueces peladas y picaditas. Mezcla bien.

Extiende las hojas de col y retírales el nervio central. Rellénalas con la farsa de carne y envuélvelas formando unos paquetitos. Colócalos sobre la placa de horno, úntalos con un poco de aceite y hornéalos a 200 ºC durante 10 minutos.

Calienta el resto de la salsa de tomate. Lígala agregándole un poco de harina de maíz diluida en agua fría.

Sirve en cada plato un par de paquetitos de col y carne. Decora los platos con un poco de salsa de tomate y una ramita de perejil.

RELLENO NAVARRO

Ingredientes (4 p.)

1 relleno de Navarra (600 g)
750 ml de tomate triturado
2 cebollas
4 dientes de ajo
10 pimientos del piquillo
100 ml de *brandy*
aceite de oliva virgen extra
orégano
sal
perejil

Elaboración

Pela los ajos y lamínalos. Pela las cebollas y córtalas en dados. Ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Pasa la mitad de las verduras pochadas a una cazuela y la otra mitad a una cazuelita.

Añade a la cazuela grande una pizca de orégano y el tomate. Cocina a fuego suave durante 30 minutos. Pasa la salsa por el pasapurés y mantenla caliente hasta la hora de servir.

Pica los pimientos del piquillo y añádelos a la cazuelita pequeña. Vierte el *brandy* y flambéalo para que se evapore el alcohol. Cocina a fuego suave

durante 15 minutos y tritura con la batidora eléctrica. Mantén la salsa caliente hasta el momento de servir.

Retira la piel al relleno y córtalo en rodajas. Calienta un poco de aceite en una sartén y fríe (por los dos lados) las rodajas de relleno hasta que se doren.

Sirve el relleno y acompáñalo con las dos salsas. Adorna con unas hojas de perejil.

FILETES DE REDONDO CON ENSALADA Y COLES DE BRUSELAS

Ingredientes (4 p.)

- 12 filetes finos de redondo
- 1 lechuga
- 1 cebolleta
- 500 g de coles de Bruselas
- 4 dientes de ajo
- harina, huevo y pan rallado (para empanar)
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- pimienta
- pimentón
- sal

Elaboración

Aplasta los filetes dándoles unos golpes con la hoja del cuchillo. Salpimiéntalos y pásalos por harina, huevo batido y pan rallado. Márcalos (con forma de rombo) con el contrafilo de un cuchillo cebollero. Resérvalos.

Lava la lechuga, sécala, trocéala y resérvala en un bol. En el momento de servir, corta la cebolleta en juliana fina y agrégala. Sazona y aliña con aceite y vinagre.

Limpia las coles de Bruselas, córtalas por la mitad y cocínalas en una sartén con un chorrito de aceite durante unos 10-15 minutos. Sazónalas y resérvalas.

Aplasta los ajos (con la piel). Calienta un poco de aceite en una sartén y añade los ajos y los filetes. Fríe los filetes brevemente por los dos lados. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve los filetes y acompáñalos con la ensalada y las coles de Bruselas. Adorna con los ajos y espolvorea las coles con un poco de pimentón.

RABO EN SALSA DE VINO TINTO Y CHOCOLATE

Ingredientes (4 p.)

- 1.200 g de rabo de ternera
- 2 patatas
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 400 ml de vino tinto
- 25 g de chocolate
- harina
- aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- perejil
- 15-20 granos de pimienta negra
- pimienta
- sal

Elaboración

Corta el rabo en trozos, salpimiéntalos y pásalos por harina. Fríelos por los dos lados en una sartén con un chorro de aceite. Retira el rabo y resérvalo.

Pela los ajos, las cebollas y la zanahoria, córtalos en dados y ponlos a rehogar en la misma sartén donde has dorado el rabo. Corta el pimiento en dados y añádelo. Pocha las verduras hasta que se doren.

Pasa las verduras a la olla rápida, vierte el vino tinto, un vaso de agua, la hoja de laurel y los granos de pimienta. Coloca la tapa y cocina el rabo durante 25-30 minutos.

Pasa el rabo a una tartera. Pasa la salsa por el pasapurés y ponla en una cazuelita. Ralla el chocolate encima de la salsa y mezcla bien. Vierte la salsa sobre el rabo y deja que hierva durante 2-3 minutos. Espolvorea con un poco de perejil picado.

Pela las patatas y córtalas en rodajas finas (puedes ayudarte de una mandolina). Reparte las rodajas de patata en 4 filas superponiéndolas. Corta cada fila por la mitad a lo largo y enróllalas sobre sí mismas como si estuvieras formando unas rosas. Tienen que salir 8 rosas.

Unta unos recipientes redondos (aptos para el horno) con un poco de aceite e introduce en cada uno una rosa. Rocíalas con un poco más de aceite y hornéalas a 180 ºC durante 20-25 minutos. Deja atemperar y desmolda.

Reparte el rabo en 4 platos y coloca un par de rosas de patata en cada uno. Decora con una hojita de perejil.

CHULETAS DE CERDO CON PURÉ DE MANZANA Y *BRICKS* DE *BOLETUS*

Ingredientes (4 p.)

- 4 chuletas de cerdo
- 3 hojas de pasta *brick*
- 200 g de *boletus*
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 4 manzanas
- 1 cucharada de mostaza antigua
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- pimienta
- perejil

Elaboración

Pela las manzanas, trocéalas y colócalas en un bol. Agrega una pizca de sal, tapa el bol con film transparente, pínchalo e introdúcelo en el microondas durante 4 minutos. Retira el bol del microondas y aplasta las manzanas. Reserva el puré.

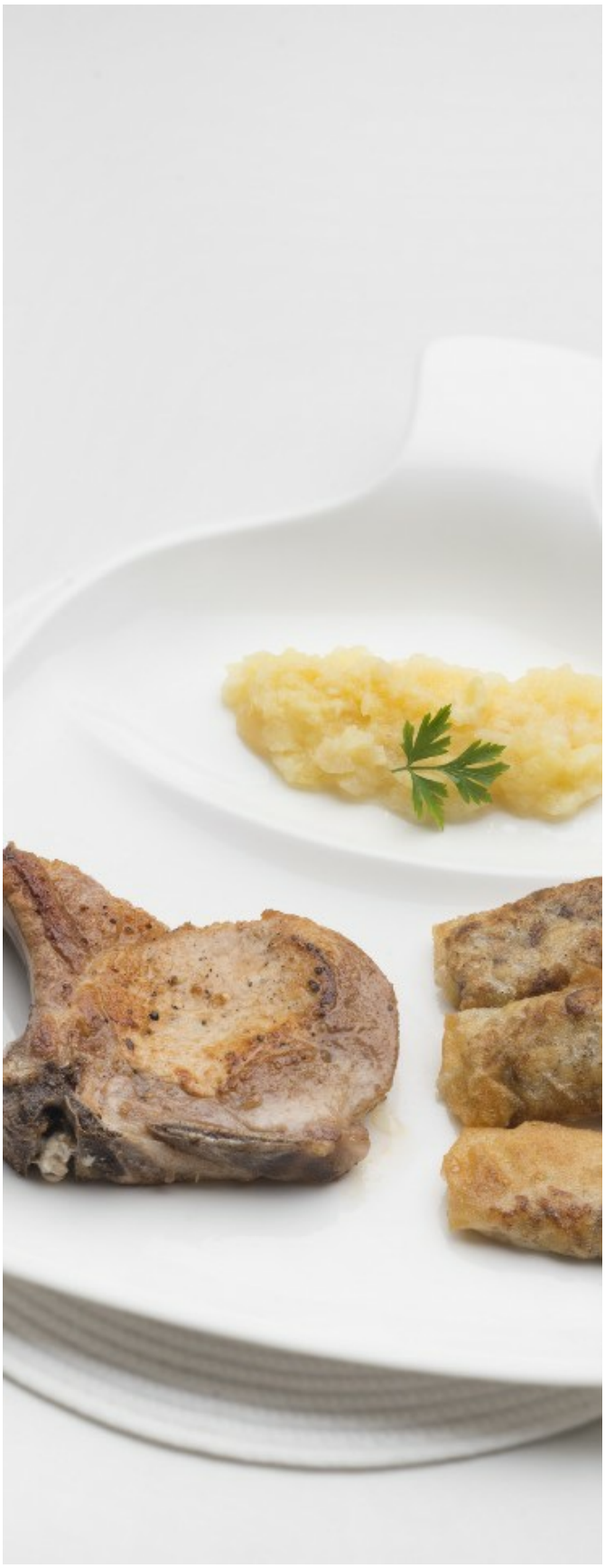
Pela los ajos y la cebolleta, pícalos finamente y ponlos a rehogar en una sartén con un chorrito de aceite. Retira la parte inferior de los *boletus* y límpialos pasándoles un trozo de papel absorbente humedecido en agua. Pícalos finamente y añádelos a la sartén. Sazónalos y rehógalos durante 4-5 minutos. Escúrrelos bien.

Corta las hojas de pasta *brick* en 4. Pon una porción de *boletus* encima y ciérralos formando unos paquetitos.

Pon aceite a calentar en una sartén. Agrega los *bricks* y fríelos. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Unta una sartén con un poco de aceite y caliéntala bien. Salpimienta las chuletas y cocínalas a la plancha. Úntalas con mostaza.

Sirve las chuletas con el puré de manzana y los *bricks* de *boletus*. Decora los platos con unas ramas de perejil.



RABO DE TERNERA CON ALCACHOFAS

Ingredientes (6 p.)

1.600 g de rabo de ternera
6 alcachofas
2 cebollas
2 zanahorias
1 manzana
3 dientes de ajo
500 ml de vino tinto
harina
1 cucharada de harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
perejil
pimienta negra en grano
pimienta
sal

Elaboración

Salpimienta los trozos de rabo, pásalos por harina y fríelos en una sartén con aceite.

Pela las cebollas, las zanahorias, la manzana y los dientes de ajo y pícalos finamente. Ponlos a pochar en la olla rápida hasta que se doren. Añade la hoja de laurel y unos granos de pimienta. Sazona.

Vierte el vino en la olla y dale un hervor. Vierte la misma cantidad de agua (500 ml) e introduce los trozos de rabo. Pon a punto de sal. Coloca la tapa y cuece todo durante 30 minutos.

Abre la olla, desgrasa y liga la salsa en caliente añadiendo una cucharada de harina de maíz diluida en agua fría. Desmiga el rabo y espolvoréalo con un poco de perejil picado.

Pela las alcachofas retirándoles las hojas externas (las duras) y la parte superior. Corta cada una en 6 trozos y fríelas en una sartén con un chorrito de

aceite. Sazónalas.
Sirve el rabo y acompáñalo con las alcachofas fritas.

LONGANIZA CON PURÉ DE PATATAS Y SALSA PICANTE

Ingredientes (4 p.)

- 8 longanizas de cerdo ibérico
- 4 patatas
- 1 cebolleta
- 150 g de queso manchego

1 huevo
300 ml de salsa de tomate
1 alegría riojana
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Corta la cebolleta por la mitad, retírale la primera capa y córtala en daditos. Ponlos a rehogar en una sartén con un chorrito de aceite.

Pon las patatas en una cazuela con agua y una pizca de sal. Cuécelas durante 30 minutos. Déjalas templar, pélalas y pásalas por el pasapurés. Coloca el puré en un bol. Mezcla el puré con la cebolleta pochada, el queso rallado y el huevo. Mezcla bien, salpimiéntalo y espolvoréalo con un poco de perejil picado. Extiéndelo en 4 recipientes aptos para el horno y gratínalos en el horno.

Calienta la salsa de tomate en una cazuela pequeña y añade la alegría riojana (picadita). Mantén caliente la salsa hasta la hora de servir.

Cocina las longanizas a la plancha con una gotita de aceite. Sirve el puré de patata gratinado, coloca encima las longanizas, salsea y decora con una ramita de perejil.

CONEJO EN SALSA DE ALMENDRAS

Ingredientes (4 p.)

1 conejo troceado (1.200 g)
50 g de almendras (tostadas y picadas)
3 rebanadas de pan
3 cebollas
3 dientes de ajo
100 ml de *brandy*
1 pastilla de caldo para guisos de carne
aceite de oliva virgen extra

perejil
pimienta
sal

Para la guarnición:

300 g de setas de cultivo
2 patatas
4 alcachofas
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Pon a calentar aceite en una tartera. Cuando se caliente, agrega las rebanadas de pan y fríelas por los dos lados. Retíralas a un plato y resérvalas para el majado.

Salpimienta el conejo, agrégalo a la tartera y dóralo un poco. Sácalo a un plato y resérvalo.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y colócalos en el mortero. Májalos bien. Añade las almendras picadas y májalas. Trocea el pan, agrégalo y sigue majando hasta conseguir una pasta. Resérvala.

Pela las cebollas, córtalas en daditos y agrégalas a la tartera. Rehógalas bien hasta que queden bien doradas. Sazona. Vierte el *brandy* y flambea. Añade el conejo dorado, el majado, 1 litro de agua y la pastilla de caldo. Cocínalo a fuego lento durante 25 minutos.

Pela las patatas, córtalas en dados y fríelas en una sartén con aceite.

Pela las alcachofas, córtalas en 8 gajos y saltéalas en otra sartén con un chorrito de aceite. Corta las setas en tiras y agrégalas. Sazona y saltea todo bien hasta que se cocine.

Escurre las patatas y mézclalas con las setas y las alcachofas.

Sirve el conejo con su guarnición y espolvorea con perejil picado.

FALDA CON PATATAS COCIDAS

Ingredientes (6 p.)

1.500 g de falda de ternera
3 patatas
2 cebolletas
4 dientes de ajo
200 ml de *txakoli*
1 cucharadita de harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
2 ramas de romero
1 hoja de laurel
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Salpimienta la carne (sin cortar) y dórala en una tartera grande con un buen chorro de aceite de oliva. Pela las cebolletas, córtalas en dados grandes y agrégalos. Pela los dientes de ajo, trocéalos y añádelos. Cocina todo un poco hasta que las cebolletas se doren.

Pasa todo a la olla rápida. Vierte el vino y dale un hervor para que se evapore el alcohol. Añade también 500 mililitros de agua. Incorpora el romero y la hoja de laurel. Pon a punto de sal. Coloca la tapa y cocina la carne durante 45 minutos. Pon la carne en una bandeja de horno y dórala en el horno a 280 ºC durante 6-8 minutos.

Pasa la salsa por el pasapurés y colócala en una cazuelita. Ponla a calentar, y cuando hierva, lígala con la harina de maíz diluida en agua fría. Desgrásala un poco y espolvoréala con perejil picado.

Pon agua a calentar en una cazuela. Agrega las patatas y una pizca de sal. Cuécelas durante 30 minutos. En el último momento, pélalas y córtalas en trozos grandes. Sazónalas.

Sirve la carne y acompáñala con las patatas. Salsea. Decora con una ramita de perejil.

CABRITO GUISADO AL ESTILO DE LEÓN

Ingredientes (6 p.)

- 2 kg de carne de cabrito
- 2 pimientos rojos
- 1 cebolla
- 7 dientes de ajo
- 250 ml de vino blanco
- aceite de oliva virgen extra
- orégano
- 1 hoja de laurel
- perejil
- sal

Elaboración

Pela y pica 4 dientes de ajo y májalos en el mortero. Sazona los trozos de carne, ponlos en un bol y úntalos con los ajos majados. Deja que maceren durante 30-40 minutos.

Coloca los pimientos en la bandeja de horno, riégalos con un chorrito de aceite y sazónalos. Introdúcelos en el horno y ásalos a 180 ºC durante 30 minutos. Retíralos, deja que se templen, retírales los tallos y las pepitas y pélalos. Córtalos en tiras y colócalos en una fuente. Pela y pica un diente de ajo y añádelo. Vierte un chorrito de aceite y resérvalos.

Pon aceite a calentar en una sartén grande. Agrega los trozos de cabrito sazonados y fríelos hasta que se doren.

Pela la cebolla y córtala en daditos muy pequeños. Pon a calentar un buen chorro de aceite en una tartera, agrega la cebolla y rehógala brevemente. Añade los trozos de cabrito. Vierte el vino blanco, 1 litro de agua, una pizca de orégano y la hoja de laurel. Pon a punto de sal y guísalo durante unos 30 minutos.

Pela y pica otros 2 dientes de ajo y májalos en el mortero con un poco de perejil picado. Añade el majado al guiso y cocínalo durante unos 20 minutos más.

Sirve el cabrito y acompáñalo con los pimientos.

GUISO DE TERNERA CON PATATAS Y CHAMPIÑONES

Ingredientes (4 p.)

800 g de aguja de ternera
2 patatas
300 g de champiñones
2 puerros
1 cebolleta
1 pimiento verde
200 g de tomate triturado
2 dientes de ajo
harina
150 ml de *txakoli*
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Corta la carne en trozos de unos 3-4 centímetros. Salpimiéntalos, pásalos por harina y fríelos en una sartén con aceite. Reserva en una fuente.

Limpia los champiñones y escáldalos un par de minutos en una cazuela con agua. Escúrrelos y resérvalos.

Pela y lamina los ajos. Limpia los puerros y el pimiento y pícalos. Pela y pica la cebolleta y pon todo a rehogar en la olla rápida con un chorrito de aceite. Sazona.

Vierte el *txakoli* y dale un hervor. Incorpora también el tomate triturado y cocínalo durante 4-5 minutos. Tritura la salsa, añade la carne y espolvoréala con un poco de perejil picado. Cierra la olla y cocina durante 18 minutos.

Una vez pasado este tiempo, abre la olla y añade los champiñones con el juguito que hayan soltado. Cocina (sin tapar) todo durante 5 minutos más.

Pela las patatas, córtalas en dados grandes y fríelos en una sartén con abundante aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazónalos y espolvoréalos con un poco de perejil picado.

Sirve el guiso y acompáñalo con las patatas.

MILHOJAS DE CERDO IBÉRICO CON SALSA DE JAMÓN

Ingredientes (4 p.)

1 milhojas de carne de cerdo ibérico
100 g de jamón ibérico
3 patatas
20 aceitunas verdes (sin hueso)
2 cucharadas de mostaza
150 ml de vino de Jerez
harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pela las patatas, cáscalas y cuécelas en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15 minutos. Pásalas por el pasapurés. Corta las aceitunas en rodajitas y añádelas. Agrega la mostaza, un chorrito de aceite y perejil picado. Mezcla bien y reserva.

Salpimienta el milhojas de cerdo ibérico y colócalo en un recipiente apto para el horno. Hornéalo a 180 ºC durante 40 minutos. Pasado este tiempo, riégalo con el vino de Jerez y ásalo a 160 ºC durante 20 minutos más. Deja templar.

Corta el jamón en daditos muy pequeños. Rehógalos brevemente en un cazo con un chorrito de aceite. Añade el jugo que ha soltado el milhojas y dale un hervor. Diluye harina de maíz en un poco de agua fría, agrégala al cazo y remueve hasta que ligue la salsa.

Corta el milhojas en rodajas y salséalas. Sirve un poco de puré de patata en cada ración. Adorna con unas hojas de perejil.

SANCOCHO DOMINICANO

Ingredientes (6 p.)

1 pollo (pequeño)
2 chuletas de cerdo
500 g de yuca
1 plátano macho
1 yautía
1 patata
350 g de calabaza
1 mazorca de maíz
1 cebolla roja
1 pimiento verde
4 dientes de ajo
200 g de arroz
1 aguacate
aceite de oliva virgen extra
1 manojito de cilantro
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Trocea y salpimienta las carnes (pollo y cerdo) y dóralas en una sartén con un chorrito de aceite. Retíralas a un plato y resérvalas.

Pica finamente la cebolla y el pimiento y rehógalos en la olla rápida con un chorrito de aceite. Pela y maja 2 dientes de ajo y añádelos a la olla.

Pela y trocea la yautía, el plátano, la yuca, la patata y la calabaza e incorpóralos al guiso. Trocea la mazorca de maíz y añádela. Agrega también el cilantro picado. Incorpora las carnes, cubre con agua, sazona y coloca la tapa. Cocina todo junto durante 15 minutos.

Pon un chorrito de aceite en una cazuela, añade los otros 2 dientes de ajo (enteros y pelados) y rehógalos un poco. Agrega el arroz y el agua (el doble y

un poco más de agua que de arroz) y sazona. Cuece el arroz durante 18 minutos aproximadamente.

Sirve el sancocho y acompáñalo con el arroz blanco y con unos gajos de aguacate pelado. Adorna con unas hojas de perejil.

REDONDO EN SALSA DE CERVEZA NEGRA

Ingredientes (8 p.)

1 redondo
400 g de macarrones de colores
2 cebollas
1 pimiento verde
1 manzana
200 g de calabaza
500 ml de cerveza negra
1 pastilla de caldo para guisos de carne
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Salpimienta el redondo y dóralo durante 10 minutos en una tartera con un buen chorro de aceite. Coloca la tapa y cocínalo a fuego medio durante 20-25 minutos más.

Pela las cebollas y córtalas en dados. Corta el pimiento verde en dados. Pon todo a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Pela la manzana y la calabaza, córtalas en dados y añádelos a la cazuela. Cuando se pochen, vierte la cerveza, un chorrito de agua y la pastilla de caldo. Cocina todo durante 25 minutos.

Tritura los ingredientes de la salsa con la batidora eléctrica.

Pon agua a calentar en una cazuela grande. Cuando empiece a hervir, agrega los macarrones y una pizca de sal. Cuécelos durante el tiempo que indique el

paquete. Escúrrelos y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Añade un poco de pimienta molida y de perejil picado.

Pon la salsa a calentar en una tartera. Corta el redondo en filetes finos, sazónalos y extiéndelos en una fuente. Viérteles por encima un poco de la salsa y acompáñalos con los macarrones salteados. Decora con unas hojas de perejil. Coloca el resto de la salsa en una salsera.

BOCADILLO DE LENGUA, PIMIENTOS VERDES Y CHALOTAS

Ingredientes (4 p.)

- 2 barras de pan
- 8 filetes de lengua de ternera cocida
- 4 pimientos verdes
- 12 chalotas
- 1 tomate
- 2 huevos y harina (para rebozar)
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- pimienta
- sal

Elaboración

Pela las chalotas, pon un poco de aceite en una sartén y agrégalas. Sazónalas y cocínalas a fuego suave hasta que queden melosas y caramelizadas.

Retira el tallo y las pepitas de los pimientos. Córtalos por la mitad a lo largo y ponlos a freír en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona.

Salpimienta los filetes de lengua y rebózalos pasándolos por harina y huevo batido con una pizca de sal y perejil picadito. Fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Corta las barras de pan por la mitad y ábrelas como para hacer bocadillos. Ralla el tomate y colócalo en un bol. Unta un lado de las barras con el tomate

y riega el otro con un chorrito de aceite. Rellena cada bocadillo con 1 pimiento, 2 filetes de lengua y 3 chalotas. Sirve.

JAMÓN FRESCO CON MELÓN

Ingredientes (4-6 p.)

800 g de jamón fresco (tapa de cerdo)
600 g de melón
1 pimiento morrón rojo
1 puerro
3 dientes de ajo
1 vaso de salsa de tomate
½ vaso de caldo de ave
1 cucharada de vinagre
aceite de oliva virgen extra
hojas de canónigo
pimienta negra
sal

Elaboración

Corta el melón por la mitad, quítale las pepitas y, con ayuda de un sacabolas, saca unas bolitas. Resérvalas en un bol. Saca el resto de la carne de melón, colócala en un vaso batidor y tritura. Reserva.

Pela y lamina los dientes de ajo y ponlos a dorar en una tartera con un buen chorro de aceite. Corta el jamón en dados, salpimiéntalos y añádelos. Cocina brevemente, retira el jamón y resérvalo en una fuente.

Corta el puerro en rodajas y el pimiento rojo en juliana ancha. Añade todo a la tartera. Sazona y saltea el conjunto. Una vez pochados, agrega un chorrito de vinagre, la salsa de tomate, el caldo de ave y el triturado de melón. Cocina a fuego moderado hasta que reduzca un poco. Cuando la salsa esté a punto, incorpora el jamón y cocina todo junto durante 3-4 minutos.

Saltea las bolitas de melón a fuego fuerte en una sartén con un chorrito de aceite.

Sirve el guiso de jamón, acompaña con las bolitas de melón y con unas hojitas de canónigos.

COCHINILLO SEGOVIANO

Ingredientes (10 p.)

1 cochinillo (4,5 kg) abierto por la mitad y limpio
1 escarola grande
2 dientes de ajo
100 g de manteca de cerdo
harina de maíz refinada (opcional)
aceite de oliva virgen extra
vinagre
2 hojas de laurel
sal
perejil

Elaboración

Precalienta el horno a 150 ºC. Coloca una bandeja de horno con un dedo de agua y las hojas de laurel y coloca encima la rejilla del horno.

Cubre las orejas del cochinillo y el rabo con papel de aluminio. Sazónalo bien por dentro y por fuera. Coloca el cochinillo sobre la rejilla y hornéalo a 150 ºC durante 1 hora.

Retíralo y dale la vuelta. Con ayuda de una brocha, úntalo con la manteca de cerdo fundida. Introdúcelo de nuevo en horno y hornéalo a 180 ºC durante 1 hora y media más. Cada 20-30 minutos, úntalo de nuevo con la manteca de cerdo.

Suelta las hojas de escarola y lávalas bien bajo el grifo de agua fría. Sécalas, trocéalas y resérvalas.

Pela un diente de ajo, córtalo por la mitad, unta con él una ensaladera y agrega la mitad de la escarola. Pon el resto de la escarola en otro bol, pela el otro diente de ajo, pícalo finamente y agrégalo. En el momento de servir, aliña las dos ensaladas con aceite, vinagre y sal.

Retira el cochinillo del horno y quítale el papel de aluminio de las orejas y del rabo. Sirve el cochinillo y acompáñalo con la escarola. Decora con unas hojas de perejil.

Si quieres, puedes pasar la salsa de la bandeja del horno a una sartén, darle un hervor y ligarla con un poco de harina de maíz diluida en agua fría. No la eches sobre la piel crujiente del cochinillo, porque se ablandaría. La salsa es para mojar pan o para mezclar con la carne.

PAPAS CON COSTILLA Y PIÑA

Ingredientes (4 p.)

1.200 g de costilla de cerdo salada
8 papas (patatas)
2 piñas (mazorcas de maíz)
perejil

Para el mojo de cilantro:

3 dientes de ajo
1 trocito de pimiento verde
1 manojo de cilantro
1 cucharadita de comino
vinagre
150-200 ml de aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Elaboración

Trocea el costillar en 8 trozos y lávalos bien para quitarles el exceso de sal. Colócalos en un bol grande y cúbrelos con agua. Introduce el recipiente en el frigorífico y deja las costillas a remojo durante 2 días cambiándoles el agua cada 8 horas (igual que el bacalao).

Coloca las costillas en la olla rápida, cúbrelas con agua y ponlas a calentar. Coloca la tapa y cuécelas durante 15 minutos. Abre la olla y desgrasa el caldo.

Pela las patatas e incorpóralas (enteras) a la olla. Pela las mazorcas y corta cada una en 4 trozos.

Añádelas a la olla, coloca de nuevo la tapa y cuece todo durante 10 minutos más.

Para hacer el mojo de cilantro, introduce en un vaso batidor los ajos (pelados y troceados), el pimiento (picado), las hojas de cilantro, el comino, un

chorrito de vinagre, el aceite, una pizca de sal y otra de pimienta. Tritura bien y resérvalo.

Coloca las costillas con las mazorcas y las patatas en una fuente. Rocía todo con el mojo. Pon el resto del mojo en una salsera para que cada uno se sirva lo que le apetezca. Decora con una ramita de perejil.

PATÉ DE CAMPAÑA

Ingredientes (4 p.)

1.200 g de carne picada de ternera
250 g de *foie mi-cuit*
2 cebollas
7 tomates deshidratados en aceite
50 ml de vino de Oporto
50 ml de *brandy*
1 hogaza de pan
aceite de oliva virgen extra
20-25 granos de pimienta verde
1 cucharadita de mezcla de 4 especias (pimienta negra, clavo, jengibre y nuez moscada)
sal

Elaboración

Pela y pica las cebollas y ponlas a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Cocínalas a fuego suave durante unos 15 minutos.

Pon la carne picada en un bol, añade los tomates picados y el *foie mi-cuit* cortado en dados. Añade la mezcla de 4 especias, los granos de pimienta, el vino y el *brandy*. Incorpora la cebolla pochada, sazona y mezcla bien con las manos limpias.

Rellena unos botes de cristal con la mezcla y tápalos. Tienen que quedar herméticamente cerrados. Introduce los tarros en la olla rápida y cúbrelos con agua. Coloca la tapa y cocínalos durante 35 minutos.

Corta el pan en rebanadas y tuéstalas en el horno. Sirve el paté de campaña y acompáñalo con el pan tostado.

POLLO ASADO CON PISTO DE CHAMPIÑONES Y CUSCÚS

Ingredientes (4 p.)

4 muslos de pollo
1 vaso de cuscús
1 vaso de caldo de verduras

aceite de oliva virgen extra
vinagre
1 cucharada de romero seco
pimienta negra
sal
perejil

Para el pisto de champiñones:

2 dientes de ajo
1 cebolla
1 pimiento morrón rojo
1 pimiento verde
1 calabacín
2 tomates
12 champiñones
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Corta los muslos de pollo en dos (muslo y contramuslo). Salpimiéntalos y colócalos en una bandeja apta para el horno. Rocíalos con un chorrito de aceite y espolvoréalos con el romero. Hornéalos a 220 ºC durante 20 minutos. Pasado este tiempo, mójalos con un chorrito de vinagre y hornéalos durante 8 minutos más a 220 ºC. Resérvalos.

Para hacer el pisto, pela los dientes de ajo, lamínalos y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela la cebolla y lava los pimientos y el calabacín. Corta en dados la cebolla, el pimiento rojo (pelado), el pimiento verde y el calabacín (con piel) e incorpóralos a la cazuela. Sazona y cocina las verduras durante 15 minutos a fuego medio.

Pela los tomates, trocéalos y añádelos. Retira la parte inferior de los champiñones, enjuágalos, sécalos, lamínalos e incorpóralos. Mezcla y cocina el conjunto durante 10 minutos más. Reserva.

Calienta el caldo de verduras en una cazuelita. Coloca el cuscús en un bol y vierte encima el caldo caliente. Tapa el bol con un trozo de film transparente y espera a que el cuscús absorba el caldo.

Pon en cada plato una porción de cuscús, 2 trozos de muslo de pollo y un poco de pisto. Salsea los platos con el jugo de la bandeja del horno y decóralos con unas hojas de perejil.

ALBÓNDIGAS DE PAVO CON PURÉ DE CÍTRICOS

Ingredientes (4 p.)

600 g de carne de pavo picada
6 tomates secos
60 g de miga de pan
1 vaso de leche
2 dientes de ajo
3 cebollas
1 huevo
1 vaso de vino blanco
1 vaso de caldo de carne
harina (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
pimienta negra
sal
perejil

Para el puré de cítricos:

3 patatas
1 limón
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Coloca la miga de pan en un bol y vierte la leche encima. Déjala a remojo hasta que se empape bien.

Para hacer las albóndigas, coloca en un cuenco la carne de pavo y salpimiéntala. Pica los dientes de ajo y los tomates secos y añádelos al

cuenco. Casca el huevo y agrégalo. Mezcla bien. Añade la miga de pan escurrida y mezcla. Forma bolitas, pásalas por harina y fríelas en una sartén con aceite. Resérvalas.

Para el puré de cítricos, pela las patatas, trocéalas y cuécelas durante 20 minutos en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal. Escúrrelas, pásalas por el pasapurés y colócalas en un bol. Reserva. Pon a calentar un par de cucharadas de aceite en una sartén. Añade un par de trozos de cáscara de limón y fríelos un poco. Retira las cáscaras y vierte el aceite con el aroma a limón sobre el puré de patatas. Mezcla y resérvalo en una manga pastelera.

Para hacer la salsa, pela las cebollas, pícalas y póchalas en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Vierte el vino blanco y el caldo y deja reducir durante 20 minutos. Tritura con la batidora eléctrica y pasa la salsa a una cazuela. Introduce las albóndigas en la salsa y cocínalas durante 3-4 minutos más.

Sirve las albóndigas en un plato y acompáñalas con el puré de patata. Decora los platos con unas hojas de perejil.

PATO ASADO CON UVAS

Ingredientes (4 p.)

- 2 patos
- 1 racimo de uva blanca (300 g)
- 1 lechuga
- 4 cucharadas de miel
- 1 cucharada de salsa de soja
- 2 cucharada de tomate frito
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- pimienta negra
- sal
- perejil

Elaboración

Separa unos 100 gramos de uvas, lávalas y colócalas en un vaso batidor. Tritúralas con la batidora eléctrica hasta obtener un zumo. Cuela y pon el zumo en un bol. Agrega la miel y la salsa de soja y mezcla bien. Incorpora el tomate frito y reserva la mezcla.

Corta los patos por la mitad (de manera que cada trozo tenga muslo y pechuga) y salpimiéntalos. Pinta los trozos con la mezcla reservada y colócalos en una bandeja apta para el horno. Vierte un poco más de mezcla por encima y hornéalos a 220 ºC durante 15 minutos. (Abre el horno cada 5 minutos y pinta la carne con la salsa.)

Retira el pato y corta cada trozo por la mitad. Reserva la carne y el jugo de la bandeja.

Lava el resto de las uvas y saltéalas en una sartén con un chorrito de aceite y un poco del jugo de la bandeja.

Limpia las hojas de lechuga y alíñalas con sal, aceite y vinagre.

Sirve, en cada plato, medio pato, unas uvas salteadas y un poco de ensalada. Decora con unas hojas de perejil.

CABEZADA DE CERDO ASADA CON PURÉ DE BONIATO

Ingredientes (8 p.)

1.600 g de cabezada de cerdo en una pieza
3-4 boniatos
2 cucharadas de miel
1 cucharada de mostaza
1 cucharada de salsa de carne
3 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de tomillo
1 cucharadita de pimienta negra
½ cucharadita de jengibre en polvo
sal (fina y gruesa)
perejil

Elaboración

Pela los ajos, lamínalos y colócalos en el mortero. Agrega un poco de sal gruesa y los granos de pimienta. Maja bien. Añade el tomillo, la miel, la salsa de carne, la mostaza y un par de cucharadas de aceite. Mezcla bien.

Coloca la pieza de carne en un bol, vierte encima el majado, úntala bien por todos los lados y pásala a un recipiente apto para horno. Pon los boniatos en otro recipiente apto para el horno, rocíalos con aceite y sazónalos.

Hornea la carne a 160 ºC durante 1 hora. Cuando la carne lleve 1 hora, introduce también en el horno los boniatos. Ásalos junto con la carne a la misma temperatura durante 40 minutos. Transcurrido este tiempo, retira la carne y los boniatos del horno.

Deja que se templen los boniatos, pélalos y pásalos por el pasapurés. Adereza el puré con el jengibre, un chorrito de aceite y una pizca de sal. Mezcla bien.

Corta la carne en filetes y acompáñalos con el puré de boniato. Adorna con unas hojas de perejil.

MINIPINCHOS DE CERDO CON PAPAS ALIÑADAS

Ingredientes (4 p.)

18 minipinchos de cerdo
3 patatas
1 cebolleta
2 huevos
20 aceitunas rellenas de anchoa
aceite de oliva virgen extra
vinagre
perejil
sal

Elaboración

Cuece las patatas (con piel) y los huevos en una cazuela con agua hirviendo. Retira los huevos a los 10 minutos y las patatas a los 30.

Pela las patatas, córtalas en dados y colócalos en un bol. Pela los huevos, córtalos en dados y agrégalos al bol.

Corta las aceitunas por la mitad y añádelas. Agrega la cebolleta picada y perejil picado y aliña con aceite, vinagre y sal. Mezcla bien y reserva.

Cocina las brochetas a la plancha por los dos lados.

Sirve las brochetas y acompáñalas con las papas aliñadas.

ALITAS ASADAS CON FIDEOS Y VERDURAS

Ingredientes (4 p.)

12 alitas de pollo
150 g de fideos (cabello de ángel)
1 cebolla
2 zanahorias

1 puerro
1 pimiento verde
aceite de oliva virgen extra
vinagre
perejil
pimienta negra
sal

Elaboración

Limpia las alitas y retira las grasas de las esquinas. Córtales las puntas y ponlas a cocer en una cazuela con agua. Agrega a la cazuela la parte verde del puerro, una pizca de sal y unas hojas de perejil. Cuece todo durante 15 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Corta las alitas por la mitad (siguiendo la coyuntura) y colócalas en una bandeja apta para horno. Salpimiéntalas y rocíalas con un chorrito de aceite. Hornéalas a 180 ºC durante 20-22 minutos. Pasado este tiempo, vierte un chorrito de vinagre por encima y gratínalas durante 4-5 minutos. Resérvalas calientes.

Tuesta los fideos en una sartén con un par de cucharadas de aceite. Resérvalos.

Corta en juliana fina la cebolla, el pimiento verde, el puerro y las zanahorias y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona e incorpora los fideos tostados. Vierte 2-3 cacitos del caldo reservado y cocínalos durante 3-4 minutos. Espolvoréalos con perejil picado.

Sirve las alitas y acompáñalas con los fideos con verduras.

PASTELITOS DE PAVO CON BRÓCOLI

Ingredientes (4 p.)

600 g de carne de pavo picada
1 brócoli
2 patatas
1 cebolla

1 pimiento verde
3 dientes de ajo
8 tomates secos
18 aceitunas
1 huevo
16 lonchas finas de beicon
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pela y lamina los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Pela la cebolla, córtala en juliana y añádela. Corta el pimiento en tiras y agrégalas. Pela las patatas, córtalas en rodajas e incorpóralas. Fríe todo junto a fuego medio. Escurre y reserva.

Pica las aceitunas y los tomates. Pon en un cuenco la carne picada, las aceitunas, los tomates y el huevo. Sazona y añade un poco de perejil picado. Mezcla bien y reserva.

Coloca 4 lonchas de beicon cruzadas en moldes (que cuelguen las lonchas por fuera del molde). Rellena la base del molde con una buena capa de carne (presiona con una cuchara para cubrir bien el fondo), coloca encima una capa de patata y termina con otra capa de carne hasta que llegue al borde del molde. Presiona bien, tapa con las tiras de panceta que quedaban fuera del molde y hornea los pasteles a 200 ºC durante 15-20 minutos. Resérvalos.

Separa los ramilletes de brócoli y ponlos en una cacerola con abundante agua hirviendo y una pizca de sal. Cuécelos durante 5-6 minutos. Escúrrelos y resérvalos. Desmolda los pastelitos de pavo y acompáñalos con el brócoli.

ALBÓNDIGAS DE PAVO CON QUESO FRITO

Ingredientes (4 p.)

500 g de pechuga de pavo
4 porciones de queso *brie*
1 cebolla

1 diente de ajo
4 tomates secos
8 aceitunas negras
1 huevo
60 g de miga de pan
½ vaso de leche
1 vaso de vino blanco
1 vaso de salsa de tomate
1 cucharada de harina de maíz refinada
harina y pan rallado (para rebozar)
50 g de canónigos
aceite de oliva virgen extra
vinagre
perejil
pimienta negra
sal

Elaboración

Pela y lamina el diente de ajo y dóralo en una sartén con un chorrito de aceite. Pela y pica la cebolla, añádela y deja pochar. Sazona. Escurre el exceso de aceite y reserva.

Introduce la miga de pan en la leche. Cuando esté bien empapada, escúrrela y resérvala.

Pica la carne de pavo a cuchillo y colócala en un cuenco. Salpimienta. Pica las aceitunas, los tomates y un poco de perejil y añádelos junto con la cebolla pochada y la miga de pan remojada en leche. Casca el huevo, incorpora una cucharada de pan rallado y mezcla bien con las manos hasta que quede una masa homogénea. Coge pequeñas porciones de masa y forma las albóndigas. Pásalas por harina y dóralas en una sartén con aceite bien caliente. Coloca las albóndigas en una bandeja apta para horno y hornéalas a 200 ºC durante 5 minutos (para que se terminen de hacer por dentro).

Coloca la salsa de tomate en un cazo, vierte el vino blanco y deja que reduzca durante 10 minutos. Diluye la harina de maíz en agua fría y añádela. Remueve la mezcla al fuego hasta que ligue. Mantenla a fuego mínimo.

Pasa las porciones de queso por pan rallado y fríelas por todos los lados en una sartén con aceite. Retira el queso y escúrrelo sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Aliña los canónigos con aceite, vinagre y sal.

Salsea el fondo de los platos, coloca encima las albóndigas y acompáñalas con una porción de ensalada y un trozo de queso. Decora con unas hojas de perejil.

HIGADILLOS DE POLLO CON GARBANZOS

Ingredientes (4 p.)

500 g de higadillos de pollo
300 g de garbanzos
1 puerro
1 pimiento verde
1 cebolleta
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
1 trozo de guindilla
1 pizca de *ras el hanout*
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la víspera. Escúrrelos y pon agua a hervir en la olla rápida. Agrega los garbanzos, la cebolleta, el pimiento y el puerro. Sazona. Coloca la tapa y cuece durante 25 minutos. Abre la olla, retira la verdura, escurre los garbanzos y reserva tanto las legumbres como el caldo de la cocción.

Limpia y trocea los higadillos. Salpimiéntalos.

Pela los dientes de ajo, córtalos en láminas y ponlos a dorar en una sartén con un chorro de aceite junto con el trozo de guindilla. Agrega los higadillos y

saltéalos. Añade el *ras el hanout* y los garbanzos escurridos. Vierte un vaso del caldo de la cocción, mezcla y cocina durante 3 minutos. Pon a punto de sal y reserva.

Sirve los garbanzos en plato hondo y espolvorea con perejil picado.

PICANTONES EN SALSA DE CAVA CON FRUTAS PASAS

Ingredientes (4 p.)

- 2 picantones
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 8 ciruelas pasas
- 8 orejones de albaricoque
- 4 orejones de melocotón
- 1 puñado de uvas pasas
- 3 lonchas de panceta (adobada, ahumada o salada)
- 2 vasos de cava
- harina
- aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel
- 1 pizca de tomillo
- pimienta negra
- sal
- perejil

Elaboración

Pela y lamina los dientes de ajo y dóralos en la olla rápida con un chorrito de aceite. Pela y pica la cebolla y añádela. Trocea las zanahorias e incorpóralas. Agrega el laurel y el tomillo, sazona y cocina las verduras durante 15 minutos aproximadamente. Reserva.

Corta por la mitad los picantones de manera que cada ración tenga un muslo, media pechuga y un ala. Salpimiéntalos, pásalos por harina y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite para que se selle bien la carne. Incorpora los picantones a la olla rápida, vierte el cava, coloca la tapa y cocínalos durante 4 minutos.

Retira las hojas de laurel de la olla rápida y coloca los picantones en una cazuela. Tritura la salsa y añádela a la cazuela. Incorpora las ciruelas pasas, las uvas pasas y los orejones. Cocina el conjunto durante 8-10 minutos.

Corta la panceta en taquitos y dórala en una sartén con aceite. Escurre el exceso de aceite.

Sirve en cada plato medio picantón con las frutas deshidratadas y la panceta. Decora los platos con unas hojas de perejil.

CONFIT DE PATO CON PATATAS Y SALSA DE HIGOS

Ingredientes (4 p.)

- 4 confits de pato con su grasa
- 2 patatas
- 6 higos secos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 200 ml de vino de Oporto
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- sal

Elaboración

Pela las patatas, córtalas en dados y colócalos en una cazuela. Cúbrelos con agua, sazónalos, tápalos y cuécelos durante 12-15 minutos. Escúrrelos y sécalos.

Coloca la grasa de pato en una sartén y añade los dientes de ajo picaditos. Cuando se doren un poco, añade los dados de patata, espolvorea con perejil picado y sazona. Saltea las patatas.

Pica la cebolla y rehógala en una cazuelita con un chorrito de aceite hasta que quede bien dorada. Retira el rabito a los higos, pícalos y añádelos. Añade el vino y dale un hervor. Cubre con 200 mililitros de agua y cocina el conjunto durante 20 minutos. Sazona. Tritura, cuela y reserva.

Coloca los confits en la placa del horno. Ásalos en el horno a 200 ºC durante 10-12 minutos y gratínalos.

Sirve los confits con la salsa y las patatas. Adorna con unas hojas de perejil.

ROLLITOS DE PAVO CON QUESO FRESCO Y ESPÁRRAGOS

Ingredientes (4 p.)

8 filetes de pechuga de pavo
4 lonchas de jamón cocido
200 g de queso fresco
8 espárragos verdes
300 g de calabaza
1 cebolla
1 patata
1 diente de ajo
3 cucharadas de pan rallado
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pela y pica la cebolla y dórala en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando empiece a tomar color, pela y trocea la calabaza y la patata y añádelas. Cubre con agua, sazona y cocina durante 15 minutos. Retira el exceso de caldo y tritura con la batidora eléctrica. Reserva el puré.

Retira la parte inferior de los espárragos, lávalos y ponlos a cocer en un cazo con agua y sal durante 3-4 minutos (hasta dejarlos al dente). Escúrrelos y resérvalos.

Para hacer la provenzal, mezcla el pan rallado con el diente de ajo picado y un poco de perejil picado. Reserva.

Salpimienta los filetes de pavo. Encima de cada uno, coloca media loncha de jamón cocido, y en el centro, un espárrago y un rectángulo de queso fresco. Enróllalos y ensártalos con un palillo.

Ponlos en una bandeja apta para horno, vierte un chorrito de aceite por encima de cada rollito y hornéalos a 200 ºC durante 15 minutos. Pasado este tiempo, espolvorea los rollitos con un poco de provenzal y gratínalos hasta que se doren.

Sirve el puré en el fondo de los platos y coloca encima los rollitos (retira los palillos). Decora con unas hojas de perejil.

POLLO CON SALSA DE FRUTAS PASAS Y PASTA

Ingredientes (4 p.)

- 4 muslos de pollo
- 200 g de pasta fresca
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 12 ciruelas pasas
- 12 orejones de albaricoque
- 1 puñado de uvas pasas
- 1 vaso de vino blanco
- harina
- aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel
- tomillo
- perejil
- pimienta negra
- sal

Elaboración

Pela y pica los dientes de ajo, la cebolla y las zanahorias y ponlos en la olla rápida con un chorro de aceite. Sazona y deja pochar.

Corta los muslos de pollo por la mitad (muslo y contramuslo), salpimiéntalos, enharínalos y dóralos en una sartén con un buen chorro de aceite. Retira e

incorpóralos a la verdura pochada. Añade también el tomillo, el laurel, la pimienta, el vino blanco y medio vaso de agua. Cierra la olla y cocínalos durante 8 minutos. Abre la olla y retira el tomillo y el laurel. Pasa los muslos de pollo a una tartera y tritura la salsa con la batidora eléctrica. Cuela la salsa y viértela en la tartera del pollo. Agrega los orejones, las ciruelas pasas y las uvas pasas. Cocina todo junto a fuego suave durante 4-5 minutos.

Cuece la pasta en una cazuela con abundante agua hirviendo y una pizca de sal durante 2 minutos. Escúrrela y saltéala en una sartén con un chorrito de aceite. Espolvoréala con perejil picado.

Sirve 2 trozos de pollo por comensal, salsea y acompaña con un poco de pasta. Decora con unas hojas de perejil.

PECHUGA DE PATO CON ESPÁRRAGOS EN TEMPURA DE AZAFRÁN

Ingredientes (4 p.)

2 pechugas de pato
16 espárragos verdes
1-2 boniatos
50 g de azúcar
250 ml de vinagre de Módena
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Para la tempura:

150 g de harina
150-200 ml de agua fría
hebras de azafrán
sal

Elaboración

Mezcla el vinagre de Módena y el azúcar en una cazuela y ponlo a reducir hasta que espese. Reserva la salsa.

Pela los boniatos, córtalos en láminas finas y fríelos a fuego no muy fuerte en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazona y reserva.

Para hacer la tempura, tuesta un poco las hebras de azafrán en un sartén sin nada de aceite y májalas en un mortero. Mézclalas con la harina, vierte agua fría y mezcla bien, hasta que quede una pasta homogénea. Sazona.

Retira la parte inferior de los espárragos, pártelos por la mitad a lo largo, introdúcelos en la tempura y fríelos en la misma sartén donde has frito los boniatos. Retira a un plato con papel absorbente.

Salpimienta las pechugas, hazles unos cortes superficiales (en forma de rombos) por la parte grasa y ponlas a dorar por ese mismo lado (sin aceite). Cuando se hayan tostado y se haya derretido parte de la grasa, colócalas (sin la grasa) en una bandeja de horno y hornéalas a 220 ºC durante 5 minutos.

Corta las pechugas en rodajas y sirve. Acompáñalas con los espárragos en tempura y unos chips de boniato. Salsea con la reducción de vinagre de Módena.

HAMBURGUESAS DE PAVO CON SORPRESA

Ingredientes (4 p.)

600 g de carne picada de pavo
2 cebollas
1 diente de ajo
1 huevo
4 lonchas de queso
50 g de pan rallado
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Para la ensalada de col lombarda:

½ col lombarda
250 g de maíz
1 cucharada de azúcar
vinagre
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Corta la lombarda en juliana y ponla en un bol. Agrega el maíz. Aliña con aceite, vinagre y sal. Incorpora el azúcar, mezcla y deja macerar.

Pela las cebollas, pícalas finamente y ponlas a pochar en una sartén con aceite. Sazona y reserva.

Pon la carne en un bol, agrega la cebolla pochada, el diente de ajo pelado y picado, un poco de perejil picado, el huevo y el pan rallado. Salpimienta y amasa bien.

Separa la carne en 8 porciones. Úntate las manos con un poco de aceite y dales forma de hamburguesa. Extiende 4 sobre una superficie plana, coloca encima de cada hamburguesa una loncha de queso y cubre con las 4 restantes. Cocínalas a la plancha, con una gotita de aceite, 4 minutos de cada lado. Retíralas.

Sirve una hamburguesa por comensal y acompáñalas con un poco de ensalada. Decora con unas hojas de perejil.

CILINDROS DE PAVO Y GUACAMOLE CON POLENTA FRITA

Ingredientes (4 p.)

250 g de pechuga de pavo en lonchas
8 tomates cherry
200 g de polenta
250 ml de leche
250 ml de agua
aceite de oliva virgen extra

nuez moscada
pimienta
sal
perejil

Para el guacamole:

2 aguacates
2 tomates pera
1 cebolleta
1 cucharada de cilantro picado
sal

Elaboración

Pon la leche y el agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, salpimienta, ralla encima un poco de nuez moscada y agrega la polenta poco a poco. Cocínala durante 3-4 minutos sin dejar de remover. Extiéndela sobre una fuente amplia, para que quede una capa de un 1 centímetro de grosor. Cúbrela con un trozo de film transparente para que no le salga costra y deja enfriar.

Para el guacamole, pela y pica los aguacates en un bol. Aplástalos bien. Pela los tomates pera, córtalos en dados y añádelos. Pica finamente la cebolleta y agrégala junto con el cilantro. Sazona y mezcla bien.

Extiende las lonchas de pavo sobre una superficie lisa. Rellénalas con el guacamole y enróscalas.

Corta la polenta en bastones y fríelos en una sartén con aceite bien caliente hasta que queden dorados. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazona.

Sirve los cilindros de pavo y guacamole y coloca al lado la polenta frita. Adorna los platos con los tomates cherry cortados en cuartos y unas hojas de perejil.

CURRY DE POLLO

Ingredientes (4 p.)

1 pollo
200 g de arroz
2 cebollas
2 tomates
3 dientes de ajo
200 ml de leche evaporada
aceite de oliva virgen extra
semillas de sésamo
1 trozo de jengibre
1 cucharada de *curry*
1 rama de canela
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Trocea el pollo, salpimiéntalo y dóralo en una cazuela grande con un chorrito de aceite. Retíralo a un plato y resérvalo.

Pela las cebollas, córtalas en dados grandes y ponlas a pochar en la cazuela donde se rehogó el pollo. Sazona. Cuando se doren, pica los tomates y agrégalos. Rehoga todo bien durante 10 minutos aproximadamente. Agrega un poco de agua y tritura.

Agrega el *curry* y la rama de canela. Ralla dos dientes de ajo y el trozo de jengibre y añádelos. Incorpora el pollo con su jugo y la leche evaporada. Coloca la tapa y deja cocinar a fuego suave 25 minutos.

Dora el otro diente de ajo con piel en un cazo con aceite. Agrega el arroz y rehoga un poco. Añade agua (el doble de agua que de arroz), sazona y cuece durante 20 minutos. Sirve el pollo, salséalo y espolvoréalo con unas semillas de sésamo. Acompáñalo con el arroz y decora con unas hojas de perejil.

PECHUGA DE PAVO A LA MOSTAZA CON SU GUARNICIÓN

Ingredientes (4 p.)

1 pechuga de pavo (1 kg)
2 cucharadas de mostaza a la antigua
½ repollo
2 dientes de ajo
2 tomates
175 g de azúcar moreno
1 vaso de agua
vinagre de Módena
aceite de oliva virgen extra
2 ramas de romero
100 g de sal gruesa
sal
perejil

Elaboración

Introduce las ramas de romero en la pechuga de pavo (una por cada extremo; puedes ayudarte de un cuchillo para abrir camino). Unta por los dos lados la pechuga de pavo con 1 cucharada de mostaza.

Mezcla la sal gruesa y el azúcar y coloca la mitad en una fuente. Pon encima la pechuga y cúbrela con el resto de la mezcla de sal y azúcar. Deja que macere durante 2 horas como mínimo. Transcurrido este tiempo, lava la pechuga con agua, sécala bien y dórala en una sartén con un chorrito de aceite. Reserva.

Coloca la pechuga en una fuente de horno, úntala con la otra cucharada de mostaza, vierte una gota de aceite por encima y hornéala a 200 ºC durante 20 minutos. Cuando pasen 10 minutos, vierte un vasito de agua. Una vez horneada, deja que repose durante 3-4 minutos. En el momento de servir, córtala en filetes.

Pela y lamina los ajos y corta el repollo en juliana. Dora los ajos en una sartén con un chorrito de aceite, incorpora el repollo, tapa la sartén y saltéalo a fuego no muy fuerte. Sazona.

Pela los tomates, córtalos en gajos y alíñalos con aceite de oliva, sal y vinagre de Módena.

Sirve los filetes de pavo, vierte el jugo de la bandeja de horno sobre ellos y acompáñalos con el repollo salteado y unos gajos de tomate. Decora con unas hojas de perejil.

ALAS DE POLLO CON CODITOS

Ingredientes (4 p.)

- 12 alas de pollo
- 250 g de coditos
- 2 lonchas gruesas de jamón cocido
- 150 g de queso emmental (rallado)
- 20 ajos frescos
- harina
- aceite de oliva virgen extra
- perejil picado
- pimienta
- sal

Elaboración

Pon abundante agua a cocer con una pizca de sal y, cuando empiece a hervir, introduce la pasta. Cuécela durante 10-12 minutos (o el tiempo que indique el paquete). Escurre, refresca y reserva.

Limpia las alas de pollo y desecha las puntas. Separa las dos partes de las alas, salpimiéntalas, enharínalas y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente. Espolvorea con perejil picado. Añade los ajos frescos y cocina todo conjuntamente durante 3-4 minutos más. Reserva.

Trocea el jamón cocido y saltéalo en una sartén con un chorrito de aceite. Añade la pasta y saltéala. Antes de servir, añade el queso y mezcla bien.

Sirve las alas de pollo y coloca encima los ajos frescos. Acompáñalas con la pasta.

MUSLOS DE POLLO RELLENOS

Ingredientes (4 p.)

4 muslos de pollo
4 pimientos del piquillo
4 lonchas de jamón de York
1 cebolla
400 g de salsa de tomate
50 g de harina de trigo
50 g de harina de garbanzos
20 g de copos de patata
panko (miga de pan rallado)
350 ml de tónica
1 vaso de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Para la salsa, deshuesa los muslos de pollo, reserva la carne y pon los huesos a dorar en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega el vino blanco, dale un hervor para que se evapore el alcohol y vierte la salsa de tomate. Sazona y cocina todo durante 15 minutos. Retira los huesos, cuela y reserva la salsa caliente.

Salpimienta los muslos deshuesados, extiéndelos sobre una superficie plana y coloca sobre cada muslo 1 pimiento del piquillo (abierto) y una loncha de jamón de York. Enróscalos, átalos con una cuerda de cocina y colócalos en una bandeja apta para horno. Hornéalos a 190 ºC durante 30-35 minutos.

Para los aros de cebolla, mezcla en un bol la harina de trigo con la de garbanzos, los copos de puré de patata y el pimentón. Mezcla bien y añade la tónica. Mezcla. Introduce los aros de cebolla en la masa, pásalos por el *panko* y fríelos en una sartén con abundante aceite. Escúrrelos sobre una fuente cubierta con papel absorbente. Sazona.

Corta las cuerdas y sirve un muslo de pollo relleno por comensal (puedes filetearlo para que se vea el relleno). Salséalos y acompáñalos con los aros de cebolla. Decora con unas hojas de perejil.

ROLLITOS DE PAVO CON CHAMPIÑONES

Ingredientes (4 p.)

8 filetes de pechuga de pavo
300 g de champiñones
4 lonchas de jamón cocido
1 brócoli
6 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
1 cucharada de harina
pan rallado
aceite de oliva virgen extra
perejil picado
2 guindillas cayenas
pimienta
sal

Elaboración

Pela y pica 4 dientes de ajo y ponlos a dorar en una cazuela con un chorrito de aceite.

Limpia los champiñones y agrégalos enteros a la cazuela. Añade las guindillas, la harina, el vino, sal y un puñado de perejil picado y cocínalos durante 20 minutos. Resérvalos.

Salpimienta los filetes de pavo, pon media loncha de jamón cocido encima de cada uno y enróllalos. Sujeta cada rollito con un palillo. Coloca los rollitos en

una bandeja de horno, condiméntalos con un poco de sal, pimienta y aceite y hornéalos durante 15-20 minutos a 200 ºC.

Para hacer la provenzal, mezcla el pan rallado, 2 dientes de ajo picado y perejil picado al gusto. Cuando los rollitos estén casi hechos, espolvoréalos con la provenzal y gratínalos durante 3-4 minutos. Retira del horno y reserva.

Separa los ramilletes de brócoli y escáldalos en una cazuela con agua hirviendo y sal durante 4-5 minutos.

Sirve en cada plato 2 rollitos y acompáñalos con el brócoli y los champiñones.

ATADITO DE POLLO RELLENO DE JAMÓN Y QUESO CON PURÉ DE CASTAÑAS

Ingredientes (4 p.)

1 atadito de pollo relleno de jamón y queso
500 g de castañas
1-2 calabacines
4 lonchas de beicon
200 ml de leche
150 ml de vino blanco
1 trozo de vaina de vainilla
harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Coloca el atadito en un recipiente apto para el horno. Riégalo con un chorrito de aceite y con el vino blanco. Hornéalo a 180 ºC durante 40 minutos. Baja la temperatura del horno a 160 ºC y hornéalo durante 20 minutos más.

Limpia bien las castañas y, con un cuchillo, haz una pequeña muesca en la piel de cada una de ellas. Cuécelas en agua hirviendo durante 15 minutos.

Déjalas templar y pélalas. Reserva también el caldo resultante de cocer las castañas.

Calienta en una cazuela 250 mililitros del caldo resultante de cocer las castañas con la leche, un trocito de vainilla y una pizca de sal. Agrega las castañas peladas y cuécelas durante 10-15 minutos más. Pasa las castañas por el pasapurés. Reserva el puré.

Corta el beicon en tiritas y saltéalas brevemente en una sartén. Retíralas y escúrrelas. Mezcla el beicon con el puré de castañas. Corta 8 láminas (finas y largas) de calabacín y cocínalas en la plancha con una gota de aceite. Sazona. Colócalas en cruz (de dos en dos), pon en el centro una porción de puré de castañas y ciérralas formando unos paquetitos. Colócalos en una placa de horno y caliéntalos.

Pasa el jugo que haya soltado la carne a una cazuelita y dale un hervor. Añade un poco de harina de maíz diluida en agua y liga la salsa. Espolvoréala con un poco de perejil picado.

Sirve el atadito de pollo fileteado (sin las cuerdas), salsea y acompáñalo con los paquetes de calabacín y castaña. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

MUSLOS DE POLLO RELLENOS DE JAMÓN Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

4 muslos de pollo
4 lonchas de jamón cocido
4 lonchas de queso
1 cebolleta
2 dientes de ajo
2 manzanas
250 ml de sidra
16 espárragos verdes
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela la cebolleta y los ajos. Córtalos en dados y ponlos a pochar en una sartén con aceite. Sazona. Cuando empiecen a dorarse, pela las manzanas, córtalas en trozos (sin corazón) y añádelas. Vierte la sidra y un vaso de agua y cocina los ingredientes durante 15 minutos. Tritura y, en el momento de servir, calienta la salsa.

Con ayuda de una puntilla, deshuesa los muslos. Salpimiéntalos y coloca, encima de cada uno, una loncha de queso y otra de jamón. Envuélvelos y átalos con cuerda de cocina. Salpimiéntalos por encima y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite.

Coloca los muslos de pollo rellenos sobre un recipiente apto para el horno y ásalos a 200 ºC durante 25 minutos.

Retira la parte inferior de los espárragos y cocínalos a la plancha. Sazónalos.

Sirve los muslos (sin las cuerdas) con la salsa y los espárragos. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

CARACOLAS DE PAVO CON YUCA FRITA

Ingredientes (4 p.)

- 1 pechuga de pavo
- 1 yuca
- 5 lonchas de jamón serrano
- ½ calabacín

5 tomates secos en aceite
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Para la salsa:

150 ml de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de vino blanco
1 cucharada de mostaza en polvo
perejil picado
1 pizca de sal

Elaboración

Coloca los ingredientes de la salsa (aceite, vinagre, sal, vino, mostaza) en una cazuela. Ponlos a reducir a fuego suave durante 10 minutos. Espolvorea con perejil picado, mezcla y reserva.

Corta 5 láminas finitas (a lo largo) del calabacín y cuécelas durante 2 minutos en una cazuela con agua y una pizca de sal (no es necesario que hierva). Retira, escurre y reserva.

Abre la pechuga (como si fuera un libro) y extiéndela sobre una superficie lisa. Salpimiéntala y coloca encima las lonchas de jamón, las láminas de calabacín y los tomates. Enrolla la pechuga, pínchala con 4 palitos de brocheta y corta 4 trozos (de manera que cada trozo tenga 1 palito). Cocina las caracolas a la plancha.

Pela la yuca y, con ayuda de un pelador, saca tiras finas. Fríelas en abundante aceite y escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente. Sazona. Sirve un poco de salsa en el fondo de los platos, coloca, encima de cada uno, una caracola de pavo y unos chips de yuca frita. Decora los platos con unas hojas de perejil.

POLLO AL *CURRY* CON ARROZ BASMATI

Ingredientes (4 p.)

1 pollo
250 g de arroz basmati
1 cebolla
1 zanahoria
2 dientes de ajo
1 manzana reineta
50 ml de leche de coco
zumo de 1 limón
aceite de oliva virgen extra
hojas de cilantro
perejil
2 cucharaditas de *curry*
pimienta
sal

Elaboración

Retira la piel del pollo, trocéalo, colócalo en un bol y salpimiéntalo. Agrega el *curry* y el zumo de limón. Mezcla bien y deja macerar durante al menos 10-15 minutos. Escurre los trozos de pollo y fríelos en una cazuela con un chorrito de aceite. Reserva el jugo resultante del macerado.

Para la salsa, pica los ajos, la cebolla y la zanahoria y ponlos a pochar en una cazuela. Sazona. Cuando hayan cogido un poco de color, añade las hojas de cilantro y la manzana con piel y picada (sin corazón). Vierte el jugo del macerado, la leche de coco y un par de vasos de agua. Mezcla y cocina todo durante 5-7 minutos.

Tritura la salsa y pásala a otra cazuela. Incorpora los trozos de pollo y cocínalos durante 10 minutos más.

Enjuaga el arroz 2-3 veces hasta que el agua quede clara. Cuécelo con abundante agua y una pizca de sal durante 10-11 minutos. Escúrrelo.

Reparte el pollo al *curry* y el arroz en 4 platos. Espolvorea el arroz con perejil picado y adorna los platos con unas hojas de perejil.

MAGRET DE PATO MECHADO CON FRUTAS Y ARROZ SALVAJE

Ingredientes (4 p.)

2 pechugas de pato *(magret*)
250 g de arroz salvaje
2 lonchas de panceta fresca (de 0,5 cm de grosor)
1 kiwi
1 granada
1 cucharadita de harina de maíz refinada
200 ml de vino tinto
aceite de oliva virgen extra
cebollino picado
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Cuece el arroz en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal durante 20-25 minutos. Escurre y reserva.

Vierte el vino en un cazo y deja que reduzca. Agrega la harina de maíz diluida en agua fría y remueve hasta que espese. Pon a punto de sal y reserva.

Cocina a la plancha las lonchas de panceta hasta que estén doradas. Deja que se templen y corta cada una en 3 tiras largas. Colócalas en el mechador e introdúcelas en la carne de las pechugas de pato. Salpimienta las pechugas, hazles unos cortes en forma de rombo por la parte de la grasa y dóralas en una sartén sin nada de aceite. Pásalas a una bandeja apta para horno y hornéalas a 200 ºC durante 7 minutos. En el momento de servir, filetea la carne.

Pela el kiwi y córtalo en dados. Corta la granada por la mitad y golpéala por la parte de la cáscara hasta que salgan los granos. Pon un poco de aceite en el wok o la sartén. Agrega el kiwi y los granos de granada. Añade el cebollino picado y saltea todo. Incorpora el arroz y mezcla bien. Sirve la carne, salséala

y acompáñala con el arroz con frutas. Decora los platos con unas hojas de perejil.

CONFIT DE PATO CON PURÉ DE MANZANA Y CALABACÍN

Ingredientes (4 p.)

- 4 confits de pato
- 4 manzanas
- ½ calabacín
- 3 ciruelas pasas (sin hueso)
- 100 g de rúcula
- 50 g de maíz
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre de Jerez
- pimienta
- sal

Elaboración

Para el puré de manzana, pela las manzanas, retírales el corazón, trocéalas y ponlas a cocer en un cazo con un poco de agua y una pizca de sal. Aplasta las manzanas. Lava el calabacín, rállalo y añádelo al puré de manzana. Salpimienta, añade un chorro de aceite y mezcla bien. Reserva.

Retira el exceso de grasa de los confits, colócalos sobre la placa del horno, salpimiéntalos y ásalos en el horno a 200 ºC durante 10-12 minutos.

Para la vinagreta de ciruela, pica las ciruelas y ponlas a cocer durante 10 minutos con un vaso de agua y medio vasito de vinagre. Tritura y cuela. Añade un chorro de aceite y mezcla bien.

Limpia bien la rúcula y ponla con el maíz en un bol. Sazona y aliña con la vinagreta de ciruela.

Sirve el puré de manzana y calabacín en el fondo de los platos y coloca encima los confits. Acompaña con la ensalada de rúcula y maíz.

CODORNICES EN SALSA DE TOMATE ESPECIADO

Ingredientes (4 p.)

6 codornices
2 patatas
1 kg de tomate
1 cebolla
5 dientes de ajo
2 pimientos morrones
harina
aceite de oliva virgen extra
1 rama de vainilla
½ rama de canela
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela 3 dientes de ajo y la cebolla, pícalos y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando cojan un poco de color, trocea los tomates y añádelos. Cocínalos durante unos 30 minutos. Pásalos por el pasapurés y reserva.

Coloca los pimientos en un recipiente apto para el horno. Riégalos con un chorrito de aceite, sazónalos y ásalos a 190 ºC durante 30-40 minutos. Pélalos y córtalos en tiras. Resérvalos.

Trocea las codornices y salpimiéntalas. Pásalas por harina y fríelas bien en una sartén con aceite.

Pon un par de cucharadas de aceite en una tartera. Pela y pica los otros 2 dientes de ajo y rehógalos un poco. Agrega las tiras de pimiento e introduce las codornices, la canela y la vainilla. Añade el tomate y cocina el conjunto durante 10-15 minutos a fuego suave.

Pela las patatas y, con ayuda de una mandolina, córtalas en patatas rejilla (mantenlas en agua y sécalas bien antes de freírlas). Fríelas en una sartén con aceite y escúrrelas bien sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazónalas.

Sirve las codornices, salsea y acompáñalas con las patatas rejilla. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS

Ingredientes (4 p.)

8 tortillas mexicanas
700 g de cintas de pollo
2 aguacates
1 pimiento rojo (morrón)
1 pimiento amarillo (morrón)
1 pimiento verde (morrón)
1 cebolleta
2 dientes de ajo
zumo de 1 limón
aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de comino
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Salpimienta las cintas de pollo y colócalas en un bol. Pela los ajos, pícalos finamente y añádelos. Agrega también el comino, el zumo de limón y un chorrito de aceite. Mezcla y deja macerar durante unos 15 minutos.

Pela los pimientos y la cebolleta. Córtalos en juliana. Pon un chorrito de aceite en una sartén y pocha las verduras. Sazona.

Calienta un chorrito de aceite en una sartén. Escurre el pollo y saltéalo brevemente. Añade el pollo a la sartén de las verduras y mezcla bien.

Calienta las tortillas en una sartén sin aceite. Rellénalas con la mezcla de verduras y pollo. Pela los aguacates, córtalos en lonchas y añade unos trozos al relleno. Sirve y decora los platos con unas hojas de perejil.

ATADITO DE POLLO AL OPORTO

Ingredientes (4 p.)

1 atadito de carne de pollo
12 chalotas
2 peras
150 ml de vino de Oporto
harina de maíz refinada

aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pela las chalotas y cocínalas a fuego suave en una cazuela con aceite durante 15 minutos. Salpimienta.

Pela las peras, córtalas en gajos y saltéalas. Salpimienta.

Dora el atadito en una sartén con aceite y pásalo a una fuente apta para el horno. Riégalo con el vino y un poco de agua y hornéalo a 180 ºC durante 40 minutos. Pasado este tiempo, añade las peras y las chalotas y hornéalas a 160 ºC durante 20-25 minutos.

Pasa la salsa que ha soltado la carne a un cazo y, cuando hierva, lígala con un poco de harina de maíz diluida en agua fría. Mezcla bien y añade perejil picado.

Sirve la carne fileteada, acompáñala con la guarnición y salsea. Decora con unas hojas de perejil.

FILETES DE POLLO RELLENOS DE JAMÓN Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

8 filetes de pollo
4 lonchas de jamón cocido
4 lonchas de queso havarti
1 calabacín
300 g de setas de cultivo
12 ajos frescos
500 ml de leche
50 g de harina
40 g de mantequilla
harina, huevo y pan rallado (para empanar)

aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración

Funde 30 gramos de mantequilla en una cazuela, añade la harina y rehógala bien. Vierte la leche poco a poco sin dejar de remover con una varilla. Salpimienta la bechamel y cocínala durante 5 minutos.

Salpimienta los filetes de pollo y extiende 4 sobre la tabla. Cúbrelos con una loncha de jamón y otra de queso. Tápalos con los otros 4 filetes de pollo. Báñalos en la bechamel y pásalos a una fuente untada con el resto de la mantequilla. Deja que se enfríen.

Pasa los filetes de pollo por harina, huevo batido y pan rallado. Fríelos por los dos lados en una sartén con abundante aceite. Escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente.

Corta los ajos frescos en trozos de 3-4 centímetros y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Corta las setas y el calabacín en tiras y añádelos. Sazona y cocina las verduras.

Sirve los filetes con el salteado de verduras y adorna los platos con unas hojas de perejil.

PATO CON ARÁNDANOS Y CHIPS DE BONIATO

Ingredientes (4 p.)

1 pato
300 g de carne picada de cerdo
1 boniato
125 g de arándanos rojos
2 manzanas
100 g de ciruelas pasas
1 cebolla
aceite de oliva virgen extra

½ cucharadita de mejorana seca
½ cucharadita de albahaca seca
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Retira el hígado y el corazón del pato. Unta el pato con la albahaca y la mejorana picadas y salpimiéntalo.

Coloca la carne picada en un bol y añade el hígado y el corazón del pato picaditos. Salpimienta, añade la mitad de las ciruelas picaditas y media manzana pelada y picada. Mezcla bien. Rellena el pato con la mezcla y colócalo en la placa de horno. Riégalo con un chorrito de aceite y hornéalo a 200 ºC durante 25-30 minutos. Añade a la placa de horno el resto de las manzanas, peladas y cortadas en gajos, y el resto de las ciruelas. Asa todo durante 10-15 minutos.

Pela el boniato, córtalo en láminas finas y fríelas. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazona.

Corta la cebolla en juliana y ponla a pochar; cuando coja un poco de color, agrega los arándanos. Añade un poco de agua, salpimienta y cocina el conjunto durante 10 minutos.

Sirve el pato con su guarnición y salsea con la salsa de arándanos. Acompáñalo con los chips de boniato. Decora con unas hojas de perejil.

CINTAS DE POLLO EMPANADO CON TOMATE ESPECIADO

Ingredientes (4 p.)

800 g de cintas de pollo
2 chalotas
400 ml de salsa de tomate
panko (pan rallado japonés)
125 g de lechugas variadas

25 g de azúcar moreno
30 ml de vinagre de Módena
vinagre
aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de orégano picado
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela las chalotas, pícalas finamente y ponlas a pochar en una cazuelita con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando las chalotas cojan un poco de color, agrega el azúcar, el vinagre de Módena y la salsa de tomate. Deja que reduzca a la mitad.

Salpimienta las cintas de pollo y espolvoréalas con el orégano. Pásalas por el *panko* y fríelas en una sartén con aceite caliente. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente.

Lava las hojas de lechuga, sécalas, trocéalas y colócalas en una fuente. Adereza con aceite, vinagre y sal.

Sirve las tiras de pollo con la salsa y la ensalada. Decora con unas hojas de perejil.

PECHUGAS DE POLLO REBOZADAS CON TOMATE PICANTE

Ingredientes (4 p.)

8-10 filetes de pechuga de pollo
1 kg de tomate
4 dientes de ajo
1 cebolla
1 pimiento rojo morrón
100 ml de vino blanco
2 huevos y harina (para rebozar)

aceite de oliva virgen extra
1 guindilla cayena
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela dos dientes de ajo y la cebolla, pícalos y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega también la guindilla. Cuando se doren, pica los tomates y agrégalos. Vierte el vino blanco, sazona y cocina durante media hora. Pasa por el pasapurés y ponlo en una cazuela.

Pela los otros 2 dientes de ajo, lamínalos y rehógalos en una sartén con un chorrito de aceite. Pela el pimiento, córtalo en tiras de bocado, agrégalo y cocínalo durante unos 15 minutos. Cuando esté blando, incorpóralo a la cazuela del tomate, mezcla bien y cocina todo junto durante 5 minutos.

Salpimienta los filetes de pollo y pásalos por harina y huevo batido con una pizca de sal. Fríelos (vuelta y vuelta) en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve los filetes de pollo rebozados con la salsa de tomate con pimientos. Decora los platos con unas hojas de perejil.

PINTADA ASADA CON SALTEADO DE INVIERNO

Ingredientes (4 p.)

1 pintada de 1,5 kg
2 patatas
2 manzanas
3 dientes de ajo
8 chalotas
4 orejones de albaricoque
25 g de pasas
25 g de piñones
aceite de oliva virgen extra
2 ramas de romero fresco
2 ramas de tomillo
pimienta
sal

Elaboración

Salpimienta la pintada por dentro y por fuera y brídala. Colócala en una fuente de horno.

Pela las patatas y córtalas en tacos. Pela y trocea los ajos. Pela las chalotas. Coloca todo en la bandeja de horno.

Añade el tomillo y el romero. Salpimienta y vierte un poco de agua. Rocía todo con un chorrito de aceite y hornea a 190 ºC durante 45 minutos.

Tuesta los piñones en una sartén sin aceite. Resérvalos. Pon un chorrito de aceite en el wok, agrega las manzanas peladas y troceadas, las pasas remojadas y los orejones picados. Saltea el conjunto y sazona.

Sirve la pintada con las patatas, las chalotas y el salteado. Salpica todo con los piñones.

POPIETAS DE PAVO CON PATATAS FRITAS

Ingredientes (4 p.)

4 filetes de pavo
4 lonchas de pechuga de pavo
3 patatas
3 chalotas
4 dientes de ajo
8 ciruelas pasas
125 g de queso
350 ml de *txakoli*
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pica las chalotas y rehógalas en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega el *txakoli* y deja que reduzca hasta que coja una consistencia espesa. Reserva.

Extiende los filetes de pavo sobre una superficie lisa, salpimiéntalos y pon encima de cada uno 1 loncha de pechuga de pavo cocida. Corta el queso en bastones y retira el hueso de las ciruelas. Coloca 2 ciruelas y 1 bastón de queso en un extremo de cada filete de pavo. Enrosca los filetes, pínchalos con un palillo de brocheta y colócalos sobre la placa de horno. Riega las popietas con un poco de aceite y hornéalas a 200 ºC durante 15 minutos.

Pela las patatas y córtalas en bastones. Pon abundante aceite a calentar en una sartén y agrega las patatas y los dientes de ajo pelados. Fríelas hasta que estén a punto. Retira las patatas y sazónalas. En la misma sartén, fríe unas ramitas de perejil.

Sirve las popietas de pavo con la salsa y las patatas con los ajos. Adorna los platos con el perejil frito.

RULOS DE PAVO EMPANADOS CON TOMATES CHERRY

Ingredientes (4 p.)

10 lonchas de pechuga de pavo cocida
30 tomates cherry
2 boniatos
40 g de avellanas
100 g de queso gruyer (rallado)
harina, huevo y pan rallado (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pon los boniatos a cocer en una cazuela con agua y sal. A los 20 minutos, sácalos y pélalos. Aplástalos con un tenedor.

Mezcla en un bol el boniato con las avellanas picadas y el queso rallado. Extiende las lonchas de pavo sobre una superficie lisa y rellénalas con la mezcla de boniato, avellanas y queso. Enróscalas formando unos rulos.

Pasa los rulos por harina, huevo batido y pan rallado. Fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Lava los tomates cherry, córtalos por la mitad y ponlos en un bol. Sazónalos y riégalos con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.

Sirve los rulos y acompáñalos con los tomates. Decora los platos con unas hojas de perejil.

ALITAS DE POLLO CON PATATAS Y SETAS

Ingredientes (4 p.)

16 alitas de pollo
2 patatas

200 g de setas de cultivo
1 cebolleta
2 dientes de ajo
zumo de 1 limón
aceite de oliva virgen extra
pimentón
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Corta las alitas en 3 trozos, elimina las puntas y, con ayuda de una puntilla, recorta las partes sobrantes de piel. Ponlas en un bol y salpimiéntalas.

Mezcla en otro bol el zumo de limón con el pimentón y un chorrito de aceite, riega las alitas con la mezcla y deja que maceren durante 15 minutos. Colócalas en la placa de horno y hornéalas a 200 ºC durante 20 minutos.

Pela y pica los dientes de ajo y dóralos en una sartén con aceite. Pela las patatas, córtalas en cuartos de luna (como si fueras a preparar una tortilla de patatas) y añádelas. Pica la cebolleta finamente, incorpórala y sazona. Corta las setas y agrégalas. Cocina el conjunto durante 15 minutos aproximadamente.

Sirve las alitas con su guarnición y decora los platos con unas hojas de perejil.

CODORNICES EN SALSA DE ARÁNDANOS CON ARROZ SALVAJE

Ingredientes (4 p.)

8 codornices
100 g de arroz salvaje
300 g de arándanos
2 cebolletas
2 zanahorias

1 vaso de vino tinto
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
sal
pimienta
perejil

Elaboración

Pela los ajos y ponlos a dorar en una cazuela con aceite. Salpimienta las codornices, agrégalas y dóralas un poco.

Corta las cebolletas en dados y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite junto con la hoja de laurel. Pela las zanahorias, pícalas y añádelas. Sazona y agrega los arándanos. Cocina el conjunto hasta que todo esté bien pochado. Retira la hoja de laurel y añade todo a la cazuela de las codornices.

Vierte el vino sobre las codornices y dale un hervor. Agrega un par de vasos de agua, coloca la tapa y cocina todo junto durante 30 minutos.

Pasa las verduras por el pasapurés y añade la salsa nuevamente a la cazuela. Calienta las codornices en la salsa durante unos 3-4 minutos.

Calienta abundante aceite en una sartén pequeña, agrega una pequeña porción de arroz salvaje, fríelo brevemente y escúrrelo sobre un plato cubierto con papel absorbente. Repite el proceso hasta terminar con todo el arroz. Sazónalo.

Sirve las codornices con la salsa y acompáñalas con el arroz salvaje. Decora los platos con unas hojas de perejil.

PALOMA EN SALSA

Ingredientes (4 p.)

4 palomas
300 g de *boletus*
½ morcilla de cebolla
2 cebollas

1 zanahoria
2 puerros
6 dientes de ajo
100 ml de *brandy*
400 ml de vino tinto
250 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pela los ajos, las cebollas, la zanahoria y los puerros. Pícalos y ponlos a pochar en una sartén amplia con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando estén bien pochados, agrega el *brandy* y flambéalos.

Pasa las verduras a la olla rápida. Salpimienta las palomas e introdúcelas. Vierte el vino y el agua. Agrega la morcilla en trozos y la hoja de laurel. Coloca la tapa y guísalas durante 40 minutos.

Retira las palomas, córtalas por la mitad y colócalas en una tartera. Pasa la salsa por el pasapurés y cubre con ella las palomas. Calienta el conjunto.

Retira la parte inferior de los *boletus* y límpialos con un paño húmedo. Córtalos en láminas finas y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona y espolvorea con un poco de perejil picado. Sirve la paloma, salsea y acompaña con los *boletus*. Adorna con unas hojas de perejil.

SALTEADO DE POLLO Y VERDURAS

Ingredientes (4 p.)

- 4 muslos de pollo
- 4 rebanadas de pan
- 2 cebolletas
- 2 alcachofas
- 2 dientes de ajo

200 g de judías verdes
200 g de champiñones
1 pimiento rojo
salsa de soja
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pela las cebolletas y el pimiento rojo y córtalos en juliana fina. Retira las puntas de las judías verdes y córtalas en juliana fina. Pela las alcachofas y lava los champiñones; córtalos en lonchas finas. Coloca todo en un bol, rocía con aceite y sazona. Mezcla bien. Calienta la plancha y cocina las verduras.

Retira la piel de los muslos de pollo y deshuésalos. Córtalos en trozos de bocado y salpimiéntalos. Calienta una sartén con aceite y añade los dientes de ajo con piel. Agrega el pollo y saltéalo a fuego fuerte. Espolvoréalo con un poco de perejil picado.

Una vez salteado, añádelo a la plancha y vierte encima un chorrito de salsa de soja. Mezcla bien, sirve y acompáñalo con las rebanadas de pan.

POLLO RUSTIDO CON CIRUELAS

Ingredientes (4 p.)

1 pollo (troceado)
12 ciruelas pasas
2 tomates
2 cebollas
5 dientes de ajo
25 g de piñones
1 vaso de vino blanco
100 ml de *brandy*
aceite de oliva virgen extra
2 hojas de laurel
1 rama de canela
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela las cebollas y los ajos. Corta en juliana las cebollas y lamina los ajos. Ponlos a pochar a fuego suave en una cazuela grande con un chorrito de aceite hasta que se doren. Ralla los tomates, agrégalos y cocínalos un poco. Sazona y reserva.

Retira la piel del pollo. Salpimiéntalo y dóralo en una sartén con un chorrito de aceite. Retira y reserva.

Añade las ciruelas y los piñones a la sartén y rehógalos. Vierte el *brandy* y flambéalo. Vierte también el vino y mezcla bien.

Añade todo a la cazuela de las cebollas y el tomate. Incorpora el pollo y un poco de agua. Introduce la rama de canela y el laurel. Cocina el pollo a fuego suave durante 30 minutos aproximadamente. Pon a punto de sal.

Sirve y decora con unas hojas de perejil.

POLLO GUISADO

Ingredientes (4 p.)

1 pollo troceado
500 g de patatitas
100 g de jamón serrano
2 zanahorias
2 tomates
1 pimiento verde
4 dientes de ajo
150 ml de vino blanco
1 pastilla de caldo de pollo
aceite de oliva virgen extra
romero
pimienta
sal

Elaboración

Lava las patatas y ponlas en un bol. Añade el romero deshojado y un chorro de aceite. Sazona y mezcla bien. Coloca las patatas en la placa del horno y ásalas en el horno a 180 ºC durante 30 minutos.

Retira la grasa del jamón, córtalo en taquitos y dóralos en una cazuela grande con un chorrito de aceite. Retíralo y resérvalo en un plato.

Retira la grasa del pollo y colócalo en un bol. Salpimiéntalo y añade 2 dientes de ajo majados. Mezcla bien y agrégalo a la cazuela donde has dorado el jamón. Fríelo un poco.

Pela las zanahorias, córtalas en rodajas y añádelas a la cazuela junto con el pimiento verde cortado en daditos. Rehoga todo un poco. Incorpora el jamón.

Corta los tomates por la mitad, rállalos y agrégalos a la cazuela. Rehoga todo durante 6-8 minutos.

Vierte el vino y un chorrito de agua en la cazuela. Añade los otros dos dientes de ajo majados y la pastilla de caldo de pollo desmenuzada. Tapa la cazuela y cocina el pollo durante 25-30 minutos.

Sirve el pollo con las patatas y adorna los platos con unas ramas de romero.

PERDICES EN ESCABECHE

Ingredientes (4 p.)

- 4 perdices
- 1 cebolla
- 3 zanahorias
- 8 cebollitas gallegas
- 2 patatas
- aceite de oliva virgen extra
- 200 ml de vinagre de vino de Jerez
- 200 ml de vino blanco
- 10 dientes de ajo
- pimienta (molida y en grano)
- 3 hojas de laurel
- 2 ramas de tomillo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- sal
- perejil

Elaboración

Limpia bien las perdices y átalas con una cuerda de cocina. Salpimiéntalas y dóralas en una sartén con un chorrito de aceite. Retíralas y resérvalas.

Vierte el vinagre, el vino y 250 mililitros de aceite en una cazuela. Añade los dientes de ajo (enteros y con piel), los granos de pimienta y la cebolla (cortada en juliana gruesa). Agrega el tomillo, el laurel y las perdices. Tapa y cocínalas a fuego medio durante 40 minutos.

Pasado este tiempo, incorpora las zanahorias torneadas y las cebollitas gallegas (peladas y enteras). Tapa de nuevo y cocina todo junto durante 15-20 minutos más.

Pela las patatas, córtalas en dados y fríelas en una sartén con aceite. Añade unas ramitas de perejil. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel

absorbente. Sazónalas y espolvoréalas con el pimentón dulce. Sirve las perdices con el escabeche y las patatas.

CONFIT DE PATO CON SALSA DE ARÁNDANOS

Ingredientes (4 p.)

- 4 confits de pato
- 125 g de arándanos frescos
- 3 patatas
- 4 chalotas
- 2 cucharadas de mermelada de naranja amarga
- 75 ml de vino blanco semidulce
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil

Elaboración

Pela las patatas, cuádralas y, con ayuda de una mandolina, córtalas en rodajas de 2 o 3 milímetros. Es necesario secarlas bien; para ello, extiéndelas sobre una fuente forrada con papel absorbente de cocina, tápalas con otro trozo de papel y déjalas reposando un poco hasta que queden bien secas.

Calienta en una cazuela abundante aceite, introduce las patatas y fríelas durante unos 2-3 minutos. Calienta en otra cazuela abundante aceite (que esté más caliente que el de la cazuela anterior, a unos 180 ºC) y pasa las patatas directamente. Fríelas brevemente hasta que se hinchen. Escúrrelas sobre una bandeja cubierta con papel absorbente, sazónalas y resérvalas.

Pica las chalotas y ponlas a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando estén bien doradas, añade los arándanos, la mermelada, el vino y un poco de agua. Cocina todo durante 15 minutos hasta que reduzca un poco. Cuela y reserva.

Retira la grasa de los confits, colócalos en una placa de horno y hornea a 200 ºC durante 10-12 minutos. Sirve el confit y acompáñalo con la salsa y las patatas. Decora los platos con unas hojas de perejil.

FILETES DE POLLO RELLENOS CON CHIPS DE YUCA

Ingredientes (4 p.)

8 filetes de pechuga de pollo
8 pimientos del piquillo
8 lonchas de queso
8 lonchas finas de panceta
2 dientes de ajo
1 yuca
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela y lamina los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Añade los pimientos, sazónalos y confítalos a fuego suave durante 10 minutos. Retíralos a un plato y resérvalos.

Salpimienta los filetes de pollo.

Extiende una lámina de panceta sobre la tabla y coloca encima de ella un filete de pollo, una loncha de queso y un pimiento confitado.

Enrolla el filete formando un rollito y pínchalo con un palillo para que no se deshaga. Repite el proceso con el resto de los ingredientes. Coloca los rollitos sobre una bandeja apta para horno y ásalos en el horno a 200 ºC durante 8-10 minutos.

Pela la yuca, córtala en láminas finas y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente y sazona.

Sirve los rollitos y acompáñalos con la yuca frita. Decora los platos con unas hojas de perejil.

CAPÓN ASADO AL *TXAKOLI* CON PATATAS

Ingredientes (8 p.)

1 capón
4 patatas
3 cebolletas
1 cabeza de ajos
1 limón
375 ml de *txakoli*
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharadita de romero molido
1 cucharadita de tomillo molido
1 cucharadita de pimentón
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Salpimienta el capón (echa una buena cantidad de sal en el interior) y colócalo en una bandeja de horno. Corta el limón por la mitad, riega el capón con el zumo e introduce el limón en su interior. Rocíalo con un chorrito de aceite y ásalo en el horno a 170 ºC durante 45 minutos.

Corta las cebolletas en trozos y espárcelos sobre el capón. Aplasta los dientes de ajo (con piel) y agrégalos. Riega todo con el *txakoli*, introduce de nuevo el capón en el horno y sigue asándolo a 170 ºC durante otros 45 minutos.

Mezcla en un bol una pizca de sal, la pimienta negra molida, el tomillo, el romero, el pimentón y un chorrito de aceite.

Extiende la mezcla en una fuente apta para el horno. Lava las patatas, córtalas por la mitad, hazles unos cortes superficiales en forma de rombo por la parte interior y colócalas apoyando esta parte sobre la fuente de las hierbas y especias. Rocíalas con un chorrito de aceite y hornéalas a 170 ºC durante 45 minutos.

Pasado este tiempo, pela los ajos y colócalos en un vaso batidor. Agrega los trozos de cebolleta y el jugo de la placa. Tritura con la batidora eléctrica. Pasa la salsa a un cazo y caliéntala. (Si hiciera falta, puedes ligarla con un poco de harina de maíz refinada diluida en agua fría.)

Trincha el capón, sirve y acompáñalo con las patatas y la salsa. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

PASTEL DE POLLO

Ingredientes (4 p.)

750 g de cintas de pollo
2 patatas
12 setas de cultivo
100 g de guisantes frescos (desgranados)
1 tomate
2 cebolletas
4 dientes de ajo
1 manzana
3 cucharadas de pan rallado
aceite de oliva virgen extra
vinagre
1 cucharada de mostaza antigua
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Cocina las setas en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Repártelas en 4 cazuelitas de barro.

Pela las cebolletas y 2 dientes de ajo y córtalos en daditos. Ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Pela la manzana y el tomate, córtalos en daditos y añádelos. Agrega los guisantes y cocina todo bien.

Salpimienta el pollo y saltéalo brevemente en una sartén con un chorrito de aceite. Mezcla el pollo con las verduras. Añade la mostaza, mezcla bien y repártelo encima de las setas.

Pela las patatas, córtalas en dados y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente y repártelas sobre el relleno.

Pela los otros 2 dientes de ajo y pícalos finamente. Mézclalos con 1 cucharada de perejil picado, el pan rallado y un chorrito de vinagre.

Espolvorea con la mezcla los recipientes y gratínalos en el horno durante 4-5 minutos. Adórnalos con unas hojas de perejil.

PECHUGA DE PAVO CON CEBOLLA CARAMELIZADA

Ingredientes (4 p.)

800 g de pechuga de pavo
4 cebollas
2 dientes de ajo
50 g de miel
75 ml de *brandy*
75 ml de vinagre de Módena
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta (en grano y molida)
perejil

Elaboración

Pela y pica los dientes de ajo y colócalos en el mortero. Agrega un poco de pimienta en grano y maja todo muy bien. Con una puntilla, haz 4 cortes en la pechuga e introduce un poco de majado en cada corte. Salpimienta la carne, enróllala y átala con una cuerda de cocina. Dórala en una sartén con un chorrito de aceite.

Pon el *brandy* en una cazuela y dale un hervor. Carga una jeringuilla con el *brandy* e inyéctalo en diferentes puntos de la pechuga. Coloca la pechuga en un recipiente apto para horno y hornéala a 190 ºC durante 20 minutos.

Pela y pica las cebollas y ponlas a pochar en una sartén con aceite. Sazona. Cuando empiecen a caramelizarse, agrega el vinagre y la miel. Cocina el conjunto durante 20 minutos.

Corta la pechuga de pavo en filetes y acompáñala con la cebolla caramelizada. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

MUSLOS DE PAVO ASADOS

Ingredientes (4 p.)

- 4 muslos de pavo
- 2 manzanas
- 2 cebolletas
- 150 ml de vino blanco
- 2 plátanos
- 8 ciruelas pasas (sin hueso)
- aceite de oliva virgen extra
- canela en polvo
- pimienta
- sal
- perejil

Elaboración

Salpimienta los muslos de pavo y colócalos en una bandeja apta para el horno. Pela las cebolletas, córtalas en trozos y espárcelos por encima. Pela y casca las manzanas y añádelas. Riega los muslos con el vino y un chorrito de aceite. Ásalos en el horno a 200 ºC durante 30 minutos. Mantén los muslos de pavo en el horno para que no se enfríen.

Pasa las cebolletas y las manzanas con el jugo que haya soltado la carne a un vaso batidor. Tritura y mantén la salsa caliente.

Pela los plátanos, córtalos en rodajas y saltéalos brevemente junto con las ciruelas pasas en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona y espolvorea con un poco de canela.

Sirve los muslos, salséalos y acompáñalos con el salteado de fruta. Decora los platos con unas hojas de perejil.

CODORNICES ASADAS CON PATATAS Y PIMIENTOS

Ingredientes (4 p.)

6 codornices
4 patatas
2 pimientos morrones
zumo de 1 limón
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
tomillo
perejil
pimentón
pimienta
sal

Elaboración

Corta las codornices por la mitad y colócalas en un bol. Salpimiéntalas. Pela y pica los dientes de ajo y májalos en el mortero. Añade el pimentón, el tomillo y un chorro de aceite. Mezcla todo bien y añade todo al bol de las codornices. Vierte el zumo de limón y deja macerar unos 15 minutos. Una vez maceradas, escúrrelas, colócalas en la parrilla y cocínalas en la barbacoa durante 4-5 minutos de cada lado. Si no tienes barbacoa, ásalas en el horno a 210 ºC durante 10 minutos.

Pela los pimientos rojos, córtalos en trozos y colócalos en una parrilla doble. Ásalos en la barbacoa. (En el caso de no tener barbacoa ni parrilla, puedes saltearlos durante 10 minutos en una sartén con un chorrito de aceite.) Una vez asados, córtalos en tiras y alíñalos con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Resérvalos.

Pela las patatas, cáscalas y cuécelas en una cazuela con agua y sal. A los 15 minutos, escúrrelas bien, vierte por encima un chorrito de aceite, sazona y espolvorea con perejil picado. Envuélvelas en papel de aluminio y ásalas en la barbacoa durante 5 minutos. (Si no tienes barbacoa, tendrás que cocerlas durante 20 minutos en lugar de 15.)

Sirve las codornices con las patatas y acompáñalas con los pimientos.

FOIE A LAS UVAS

Ingredientes (4 p.)

500 g de hígado de pato
300 g de uvas blancas
100 ml de vino de Sauternes
50 ml de zumo de tomate
100 ml de caldo de ave
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pon a calentar agua en un cazo. Cuando empiece a hervir, agrega las uvas y escáldalas durante 1 minuto. Enfríalas en un bol con agua y hielo. Pélalas, córtalas por la mitad y retírales las pepitas. Resérvalas.

Salpimienta el hígado y dóralo (con tapa) en una cazuela durante 4 minutos por cada lado a fuego suave sin nada de aceite.

Agrega las uvas, el vino, el zumo de tomate y el caldo de ave a la cazuela del hígado. Pon a punto de sal, coloca la tapa y cocina todo a fuego suave durante 8 minutos más.

Corta el hígado en filetes y acompáñalo con las uvas. Salsea y salpimienta. Decora los platos con unas hojas de perejil.

CODORNICES RELLENAS CON PISTO DE BERENJENA

Ingredientes (4 p.)

- 4 codornices
- 8 lonchas de panceta
- 2 berenjenas

1 pimiento morrón
2 cebolletas
250 g de carne picada de ternera
75 g de paté de ave
1 manzana
aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de comino en polvo
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pon la carne picada en un bol. Pela la manzana, córtala en daditos y agrégalos al bol. Añade el paté de ave, salpimienta y mezcla bien.

Salpimienta las codornices y rellénalas con la mezcla de carne picada, manzana y paté. Envuelve cada una con 2 lonchas de panceta. Colócalas en una bandeja apta para horno y rocíalas con un chorrito de aceite. Ásalas a 200 ºC durante 20-22 minutos.

Pela las cebolletas, córtalas en dados y ponlas a rehogar en una sartén con un buen chorro de aceite. Corta en dados las berenjenas (con piel) y añádelas. Pela el pimiento, córtalo en dados y agrégalo. Rehoga todo bien, sazona e incorpora el comino.

Sirve en cada plato una codorniz, salsea con el jugo que han soltado y acompáñalas con el pisto. Adorna cada plato con unas hojas de perejil.

PAVO MECHADO CON MANZANA ASADA

Ingredientes (4-6 p.)

1 kg de pechuga de pavo en una pieza
100 g de tocino
100 g de jamón
4-6 manzanas golden rojas y verdes
1 copa de *brandy*
1 vaso de vino blanco
1 vaso de caldo de verdura
2 cucharadas de harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
pimienta negra
1 rama de tomillo
perejil
sal

Elaboración

Corta el tocino y el jamón en tiras, ponlas una a una en un mechador e introdúcelas en la pechuga. Ata la pechuga, salpimiéntala y dórala en una tartera con un chorrito de aceite. Cuando tome color, moja con el *brandy*, el vino y el caldo, y deja que se guise 3 minutos a fuego lento.

Pon la pechuga junto con la salsa en una fuente apta para el horno y agrega el tomillo. Hornea a 200 ºC durante 15 minutos; dale la vuelta y vuelve a hornear, a 190 ºC, durante 15-20 minutos.

Retira la cuerda de cocina al pavo y córtalo en ocho lonchas. Reserva.

Cuela la salsa y caliéntala en una sartén. Lígala con la harina de maíz diluida en agua fría y espolvoréala con un poco de perejil picado. Deja reducir a fuego fuerte.

Corta las manzanas en cuatro rodajas gruesas y vuelve a montar las manzanas alternando rodajas de distinto color (para dar un toque original y vistoso).

Ensarta cada manzana en un palo de brocheta, ponlas en una fuente apta para el horno (puedes pintarlas con un poco de aceite para darles brillo) y asa a

190 ºC durante 15-20 minutos (ásalas junto con el pavo mechado para que se cocinen a la vez).

Sirve el pavo en un plato, salsea por encima (puedes acompañarlo con el resto de la salsa en una salsera) y acompaña con la manzana multicolor. Decora con una hojita de perejil.

AJÍ DE GALLINA

Ingredientes (4 p.)

800 g de pechuga de gallina
2 huevos
½ rama de apio
1 puerro
1 cebolla
4 dientes de ajo
2 cucharadas de pasta de ají amarillo
200 g de arroz
100 g de queso parmesano
250 ml de leche evaporada
6 rodajas de pan de molde
9 nueces pacanas (peladas)
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pon agua en la olla rápida, limpia y trocea el puerro y la rama de apio y agrégalos. Incorpora la carne de gallina, sazona, coloca la tapa y cuece todo durante 30 minutos. Cuela y reserva el caldo. Deshilacha la pechuga y resérvala.

Retira la corteza del pan de molde, trocéalo y ponlo en el vaso de la batidora. Vierte la leche y deja reposar hasta que quede bien empapado. Tritura el pan y resérvalo.

Pon los huevos a cocer en una cazuela con agua. Deja templar, pélalos y resérvalos.

Pela 2 dientes de ajo y pícalos finamente. Rehógalos un poco a fuego suave en una tartera con un chorrito de aceite. Pica la cebolla finamente y añádela. Rehoga todo a fuego suave e incorpora la pasta de ají y la gallina deshilachada. Salpimienta. Añade el pan remojado en leche y remueve. Vierte un poco del caldo resultante de cocer las pechugas y cocina el ají a fuego suave durante 15 minutos aproximadamente.

Pela los otros 2 dientes de ajo y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega el arroz, cubre con el caldo (el doble y un poco más de agua que de arroz) y cuécelo durante unos 18 minutos.

Sirve el ají y acompáñalo con el arroz. Coloca encina las nueces picaditas, los huevos cocidos cortados a la mitad y el queso rallado. Decora con una hojita de perejil.

CINTAS DE CARNE CON UVAS Y BONIATOS PAJA

Ingredientes (4 p.)

- 2 bandejas de cintas de carne de pavo (700 g)
- 28 uvas blancas
- 2 boniatos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 150 ml de vino tinto
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 onza de chocolate negro
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- pimienta
- sal

Elaboración

Pela la cebolla y los ajos, pícalos y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando estén bien dorados, agrega el vino tinto y dale un hervor. Añade un vaso de agua, sazona y deja que reduzca durante 10 minutos. Pasa todo por el pasapurés, añade la onza de chocolate y deja que se disuelva. Reserva la salsa.

Pon a calentar una cazuela con agua. Cuando empiece a hervir, añade las uvas. Escáldalas durante 30 segundos. Pélalas y saltéalas en una sartén con un chorrito de aceite. Resérvalas.

Pela los boniatos y, con ayuda de una mandolina, córtalos en tiritas (tipo paja). Fríelas en una sartén con aceite y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Reserva.

Salpimienta la carne, aderézala con la salsa inglesa y saltéala en el wok. Espolvorea con perejil picado. Incorpora las uvas y la salsa y mezcla.

Sirve las cintas de pavo con los boniatos paja. Decora los platos con unas hojas de perejil.

GUISO DE POLLO CON PATATAS Y ARROZ

Ingredientes (6 p.)

- 1 pollo
- 2 patatas
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 4 dientes de ajo
- 50 g de arroz
- 100 ml de vino blanco
- 1 pastilla de caldo de pollo
- 120 g de guisantes (en conserva)
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- pimienta
- sal

Elaboración

Retira la piel al pollo y trocéalo. Salpimienta los trozos y dóralos en una sartén grande con un chorrito de aceite. Retira y reserva.

Pela los ajos, las cebollas y las zanahorias. Corta todo en daditos y ponlos a pochar en una tartera grande con un chorrito de aceite. Cuando las verduras estén doradas, incorpora el pollo.

Vierte el vino en la sartén donde has dorado el pollo, dale un hervor y añádelo a la cazuela del pollo. Cubre con agua.

Pela las patatas, cáscalas y añádelas a la tartera junto con la pastilla de caldo. Cocina todo junto durante 10 minutos.

Agrega el arroz, coloca la tapa y cocina el conjunto durante 15 minutos. Incorpora los guisantes y espolvorea la tartera con un poco de perejil picado. Cocina durante un par de minutos a fuego suave y sirve.

PICANTONES RELLENOS DE ARROZ

Ingredientes (4 p.)

- 4 picantones
- 500 g de champiñones
- 24 ajos frescos
- 4 dientes de ajo
- 200 g de arroz basmati
- 1 cebolleta
- 1 puerro
- 30 g de pasas
- 4 orejones de albaricoque
- 30 g de pistachos (pelados)
- zumo de 1 limón
- 15 ml de salsa de soja
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil

Elaboración

Pela la cebolleta y el puerro, pícalos finamente y ponlos a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite.

Antes de que cojan color, agrega las pasas (enteras) y los orejones (picaditos). Incorpora el arroz y rehógalo un poco. Sazona y mezcla bien. Vierte el agua (el doble de agua que de arroz) y cocínalo durante 15 minutos. Deja que se temple. Pica los pistachos y mézclalos con el arroz.

Pon un poco de sal en el interior de los picantones y rellénalos con el arroz. Colócalos sobre la placa del horno. Sazónalos y rocíalos con el zumo de limón y un chorrito de aceite. Golpea los dientes de ajo y añádelos a la bandeja. Hornea a 200 ºC durante 30 minutos.

Limpia bien los ajos frescos retirándoles la parte inferior, la superior y la primera capa. Córtalos en cilindros. Retira la parte inferior de los champiñones (la parte de la tierra), enjuágalos, sécalos y córtalos en láminas.

Pon a calentar un poco de aceite en una sartén, agrega los ajos frescos y rehógalos brevemente. Añade los champiñones, sazónalos y saltéalos brevemente. Agrega la salsa de soja y rehoga durante un par de minutos.

Sirve los picantones, salséalos y acompáñalos con los champiñones. Decora con unas hojas de perejil.

MUSLO DE PAVO GUISADO

Ingredientes (6-8 p.)

1 muslo de pavo (2.700 g con hueso)
2 cebollas
2 puerros
2 zanahorias
4 dientes de ajo
3 patatas
100 ml de vodka
200 ml de *txakoli*
1 cucharada de mostaza antigua
harina (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Quítale la piel al pavo, deshuésalo y trocéalo. Salpimiéntalo, pásalo por harina y dóralo en una sartén grande con un chorrito de aceite. Retira y pasa los trozos a la olla rápida.

Pela los dientes de ajo, córtalos por la mitad y ponlos a rehogar en la misma sartén donde has dorado la carne. Limpia los puerros y pela las cebollas y las zanahorias. Corta todo en dados grandes, agrégalos a la sartén, sazónalos y dóralos.

Añade el vodka y flambéalo. Agrega el *txakoli,* remueve y añade todo a la olla rápida. Cubre con agua, pon a punto de sal y coloca la tapa. Cocínalo durante 15 minutos.

Pasado este tiempo, abre la olla y retira la carne de pavo a una tartera. Pasa la salsa por el pasapurés y añádela a la tartera. Agrega la mostaza y mezcla bien.

Pela las patatas, córtalas en dados y fríelas en una sartén con abundante aceite. Retíralas, escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente y

sazónalas. Incorpóralas a la tartera y espolvorea con perejil picado. Sirve.

SECRETARIA ALCALAÍNA

Ingredientes (4 p.)

- 1 pollo troceado (con su hígado)
- 1 carcasa de pollo
- 2 patatas
- 400 g de tomate triturado
- 1 pimiento morrón
- 2 cebollas

3 dientes de ajo
100 g de guisantes congelados
100 g de jamón serrano
150 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
azafrán
pimienta
1 hoja de laurel
perejil
sal

Elaboración

Pon la carcasa de pollo, una cebolla picada y unas hojas de perejil en una cazuela. Cubre con agua, sazona y cuece todo durante 20 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Elimina la piel del pollo, salpimiéntalo y fríelo en una tartera con un chorrito de aceite. Agrega la hoja de laurel y el hígado del pollo. Retira la carne a una fuente y resérvala.

Pela el pimiento, córtalo en 4 trozos y colócalo en un plato. Tápalo con film transparente (haz unos cortes con un cuchillo para que respire) y cocínalo durante 4 minutos en el microondas.

Coloca las hebras de azafrán con el hígado del pollo en un vaso batidor. Añade un poco de caldo y sazona. Tritura con la batidora eléctrica y reserva.

Pica finamente los ajos y la otra cebolla y ponlos a pochar en la tartera donde has sofrito el pollo. Rehógalos hasta que empiecen a dorarse. Vierte el vino blanco y dale un hervor. Incorpora el tomate triturado y los pimientos troceados con su jugo. Añade el hígado y un poco más de caldo. Incorpora el pollo, los guisantes y el jamón cortado en taquitos. Pon a punto de sal y cocínalo durante 30 minutos.

Pela las patatas, córtalas en dados y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos, sazónalos y añádelos a la tartera. Espolvorea con perejil picado y sirve. Decora los platos con unas hojas de perejil.

MENESTRA DE POLLO

Ingredientes (6 p.)

1 pollo
3 alcachofas
12 espárragos blancos
150 g de guisantes (frescos y desgranados)
2 cebolletas
2 zanahorias
3 dientes de ajo
harina
75 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Retira la piel del pollo y trocéalo. Salpimiéntalo, pasa los trozos por harina y dóralos en una sartén con aceite. Resérvalos.

Pela los ajos, las cebolletas y las zanahorias y córtalos en daditos. Ponlos a rehogar en una tartera con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando se doren, vierte el vino y dale un hervor para que se evapore el alcohol.

Agrega los trozos de pollo, cúbrelos con agua y guísalos durante 15 minutos. Pon a punto de sal.

Pela los espárragos y añade las puntas a la tartera junto con los guisantes. Coloca la tapa y cocina todo junto durante 10-12 minutos más.

Pela las alcachofas retirando bien las hojas externas. Retírales la parte superior (2 cm) y cuécelas durante 15 minutos en una cazuela con agua y sal. Una vez cocidas, escúrrelas, trocéalas y añádelas al guiso.

Sirve y decora los platos con unas hojas de perejil.

SANJACOBOS DE POLLO, JAMÓN Y QUESO

Ingredientes (8 p.)

16 filetes de pollo
8 lonchas finas de jamón serrano
4 lonchas de queso
1 pimiento rojo
3 pimientos verdes
10 aceitunas verdes
10 aceitunas negras
4 dientes de ajo
25 g de piñones
3 huevos, harina y pan rallado (para empanar)
20 g de semillas de sésamo
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración

Pela el pimiento rojo y córtalo en trozos. Lava los pimientos verdes y córtalos de la misma manera. Pon a calentar una sartén con aceite. Pela 3 dientes de ajo, lamínalos y añádelos a la sartén. Agrega los pimientos, sazónalos y cocínalos durante 15-20 minutos. Incorpora las aceitunas. Rehoga todo junto durante 3 minutos más.

Extiende la mitad de los filetes de pollo sobre una superficie lisa. Encima de cada uno, coloca una loncha de jamón y media loncha de queso. Cúbrelos con los otros filetes de pollo. Salpimiéntalos.

Pasa los sanjacobos por harina y huevo batido (con una pizca de sal). Mezcla el pan rallado con el sésamo y pasa los sanjacobos por la mezcla. Márcalos superficialmente con la parte sin filo del cuchillo.

Pon a calentar una sartén con aceite y añade el otro diente de ajo (aplastado y con piel). Cuando se caliente el aceite, añade los sanjacobos y fríelos durante minuto y medio por cada lado. Escúrrelos sobre una fuente cubierta con papel absorbente de cocina.

Pon a calentar una sartén sin aceite. Agrega los piñones y tuéstalos.

Sirve los sanjacobos y acompáñalos con los pimientos. Salpica los pimientos con los piñones. Decora los platos con unas hojas de perejil.

PALETILLAS DE CONEJO CON SETAS A LA MOSTAZA

Ingredientes (4 p.)

12 paletillas de conejo
500 g de setas de cultivo
1 cebolleta
200 ml de caldo de carne
50 ml de nata
2 cucharadas de mostaza antigua
2 dientes de ajo
100 ml de *txakoli*
100 ml de vinagre
aceite de oliva virgen extra
perejil
1 cucharadita de pimentón
pimienta
sal

Elaboración

Coloca las paletillas en un bol. Pela y maja los dientes de ajo y agrégalos al bol. Añade el *txakoli*, el vinagre, 2 cucharadas de aceite y el pimentón. Salpimienta y mezcla bien para que la carne quede bien impregnada. Deja macerar durante 30 minutos como mínimo.

Pela la cebolleta, córtala en daditos y ponlos a pochar en una cazuelita con un chorrito de aceite. Cuando la cebolleta coja color, vierte el caldo, la nata y la mostaza y deja que la salsa reduzca durante 10 minutos a fuego suave.

Escurre las paletillas y ásalas a la parrilla.

Unta una bandeja de horno con aceite y coloca encima las setas limpias. Sazónalas, rocíalas con un chorrito de aceite y hornéalas a 220 ºC durante 15 minutos.

Sirve las paletillas de conejo y decóralas con unas hojas de perejil. Sirve las setas en otra fuente, espolvoréalas con perejil picado y salséalas.

MINIPINCHOS DE POLLO CON VERDURAS GRATINADAS

Ingredientes (4 p.)

16 minipinchos de pollo
1 carcasa de pollo
1 cebolleta
3 dientes de ajo
1 berenjena
1 calabacín
100 ml de vino blanco
1 cucharada de harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
perejil
1 cucharadita de canela
pimienta
sal

Elaboración

Pela y pica la cebolleta y 2 dientes de ajo y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Trocea la carcasa de pollo y añádela. Rehógala hasta que se dore bien. Vierte el vino y dale un hervor. Añade un poco de agua, salpimienta y deja que reduzca. Cuela la salsa y lígala con la harina de maíz diluida en agua fría. Espolvoréala con un poco de perejil picado. En el momento de servir, caliéntala.

Lava el calabacín y la berenjena. Córtalos en rodajas gruesas y cocínalos a la plancha (con un chorrito de aceite) durante 3 minutos por cada lado. Sazona y coloca todo sobre la placa del horno.

Aplasta el otro ajo (con piel) y dóralo en una sartén con un chorrito de aceite. Retira el ajo antes de que se dore, cuela el aceite y pásalo a un bol. Agrega la canela al bol y mezcla bien. Unta las rodajas de calabacín y berenjena con el aceite de ajo y canela. Hornéalas durante 5 minutos a 180 ºC.

Salpimienta los pinchos de pollo, riégalos con un chorrito de aceite y cocínalos a la plancha hasta que se hagan.

Sirve los minipinchos, salséalos y acompáñalos con las hortalizas a la canela. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

PESCADOS, MARISCOS Y MOLUSCOS

LOMOS DE RAPE CON PANCETA Y CREMA DE LECHUGA

Ingredientes (4 p.)

1 lomo de rape de 600 g
8 lonchas de panceta
2 zanahorias
2 patatas
½ vaso de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta negra
sal

Para la crema de lechuga:

1-2 lechugas (dependiendo del tamaño)
1 cebolla
2 puñados de arroz
1 l de caldo de ave
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Para hacer la crema de lechuga, pela y pica la cebolla y póchala en una cazuela con un chorrito de aceite. Separa las hojas de lechuga, lávalas bien, trocéalas y añádelas a la cazuela. Sazona. Vierte el caldo, añade el arroz y cuece todo durante 15-18 minutos. Tritura con la batidora eléctrica y reserva la crema.

Con ayuda de un sacabolas, saca bolitas de las zanahorias y de las patatas (si no tienes sacabolas, córtalas en dados). Cuece las bolitas durante 15 minutos en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal. Escúrrelas y saltéalas en una sartén con un chorrito de aceite. Espolvorea con perejil picado y resérvalas.

Limpia el rape y retírale las espinas. Corta el lomo en 8 trozos y salpimiéntalos. Envuelve cada trozo con una loncha de panceta y pínchalos con un palillo (para que la panceta no se suelte). Dora los trozos de rape en una sartén con un chorrito de aceite.

Cuando estén dorados, colócalos en una bandeja apta para el horno, vierte el vino blanco por encima y hornéalos a 200 ºC durante 10 minutos.

Sirve la crema de lechuga caliente en el centro de cada plato y coloca encima un par de trozos de rape. Acompaña con las bolitas de zanahoria y patata y decora los platos con unas hojas de perejil.

MERLUZA CON PANADERAS Y PIQUILLOS

Ingredientes (4 p.)

700 g de merluza
2-3 patatas
12 pimientos del piquillo
espinas y pieles de merluza
2 pimientos verdes
1 cebolla
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
azúcar
vinagre
perejil
1 trozo de guindilla
pimienta negra
sal

Elaboración

Para hacer el caldo, pon las pieles y las espinas de la merluza en una cazuela. Cubre con agua y agrega un manojo de perejil y una pizca de sal. Cuece todo durante 15-20 minutos. Cuela el caldo y resérvalo.

Corta la merluza en 4 raciones y resérvalas.

Pela la cebolla, córtala en juliana y dórala en una sartén con aceite. Corta los pimientos verdes en juliana y añádelos. Pela las patatas, córtalas en rodajas (de 0,5 cm) y agrégalas a la sartén. Sazona y cocina hasta que se hagan las patatas. Escurre el exceso de aceite y resérvalo. Coloca las patatas con los pimientos y la cebolla en una fuente apta para horno, moja con un par de cacitos de caldo y hornea a 220 ºC durante 10 minutos.

Pasado este tiempo, salpimienta los lomos de merluza y colócalos encima de las patatas. Vierte el resto del caldo de pescado por encima y hornéalos a 220 ºC durante 8 minutos.

Coloca los pimientos del piquillo en una sartén con un chorrito del aceite reservado. Condimenta con una pizca de sal y otra de azúcar y cocínalos a fuego suave por los dos lados durante 10 minutos.

Para hacer el refrito, lamina los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Añade el trocito de guindilla y, cuando el ajo esté dorado, vierte una gotita de vinagre y un poco de perejil picado. Agrega el refrito a la bandeja de la merluza.

Sirve la merluza con las patatas y los pimientos del piquillo. Decora los platos con unas hojas de perejil.

COLA DE MERLUZA RELLENA

Ingredientes (4 p.)

- 1 cola de merluza (700 g)
- 24 gambas
- 2 patatas
- 2 zanahorias
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada de harina de maíz refinada
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- sal

Elaboración

Saca los 2 lomos de la merluza y reserva la espina central. Corta cada lomo en 4 trozos. Reserva los 8 trozos y sazónalos.

Para hacer el *fumet*, pela las gambas y resérvalas. Coloca las cabezas, las cáscaras de las gambas y la espina de la merluza en un cazo con un poco de agua. Sazona y cuece todo durante 10-15 minutos. Cuela y reserva.

Coloca 6 gambas sobre 4 de los trozos de merluza y tápalos con los otros 4 trozos. Ata cada porción con cuerda de cocina. Unta el fondo de una bandeja apta para horno con aceite y coloca encima los trozos de merluza rellenos. Rocía cada uno con aceite y vierte por encima el vino blanco y unos cacitos de *fumet*. Hornéalos a 220 ºC durante 5-7 minutos.

Para tornear las patatas y las zanahorias, córtalas en rectángulos (4 cm x 2 cm) y, con una puntilla, redondea las esquinas. Cuécelas durante 15 minutos en un cazo con agua hirviendo y una pizca de sal. Escúrrelas y saltéalas en una sartén con un chorrito de aceite. Espolvoréalas con un poco de perejil picado.

Retira los trozos de merluza, colócalos en una fuente y quítales la cuerda. Pasa el líquido que han soltado a una sartén y deja que reduzca un poco. Diluye la harina de maíz en agua fría y añádela a la sartén. Cocínala sin dejar de remover hasta que ligue.

Sirve, en cada plato, una porción de merluza con su guarnición. Salsea y decora con unas hojas de perejil.

LUBINA RELLENA CON SALSA AMERICANA

Ingredientes (4 p.)

- 4 lubinas (de ración)
- 2 puñados de arroz salvaje
- 8 langostinos
- aceite de oliva virgen extra
- pimienta negra
- sal
- perejil

Para la salsa americana:

1 cebolleta
3 chalotas
2 dientes de ajo
2 tomates
1 nécora
cabezas y cáscaras de los langostinos
1 copita de *brandy*
500 ml de caldo de pescado
1 cucharadita de harina
aceite de oliva virgen extra
1 ramita de estragón
sal

Elaboración

Retira las cabezas de los langostinos y pélalos. Córtalos por la mitad a lo largo y resérvalos. Reserva también las cáscaras y las cabezas.

Para hacer la salsa americana, pela y lamina los dientes de ajo y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela la cebolleta y las chalotas, pícalas y añádelas a la cazuela. Sazona y rehoga el conjunto. Agrega los tomates pelados y troceados. Incorpora el estragón y la harina. Rehoga bien y añade la nécora troceada y las cabezas y cáscaras de los langostinos. Rehoga a fuego fuerte. Vierte el *brandy* y flambea. Añade el caldo de pescado, tapa la cazuela y cocina todo durante 20 minutos. Pasado este tiempo, tritura todo con la batidora eléctrica y cuela el resultado. Pasa la salsa a otra cazuela y cocínala durante 10 minutos más para que reduzca un poco y se concentre el sabor. Prueba y pon a punto de sal.

Saca los lomos a las lubinas y salpimiéntalos. Coloca sobre uno de los lomos 4 mitades de langostino y cúbrelos con el otro lomo. Átalos con una cuerda de cocina para que no se desmonten. Haz lo mismo con el resto de los lomos y de los langostinos. Coloca las lubinas rellenas en una bandeja apta para el horno y hornéalas a 220 ºC durante 10-12 minutos. Déjalas templar y retírales las cuerdas.

Fríe el arroz salvaje (en pequeñas cantidades) en una sartén con aceite bien caliente hasta que se infle (en unos pocos segundos). Retíralo a un plato

cubierto con papel absorbente. Sazona.

Pon la salsa americana en el fondo del plato y coloca encima la lubina rellena. Acompáñalas con el arroz salvaje y decora los platos con unas hojas de perejil.

BONITO CON TOMATE

Ingredientes (4-6 p.)

- 600 g de bonito fresco
- 4 tomates grandes
- 2 cebollas
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- azúcar
- pimienta negra
- sal
- perejil

Elaboración

Pela y pica los dientes de ajo y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Lava las cebollas y el pimiento verde y córtalos en dados. Añádelos a la cazuela y rehógalos durante 4-5 minutos. Lava los tomates, trocéalos y agrégalos. Condimenta con una pizca de sal y otra de azúcar. Tapa y cocina todo durante 30 minutos. Tritura con la batidora eléctrica, cuela y reserva la salsa.

Corta el bonito en trozos medianos, salpimiéntalos y dóralos en una sartén por los dos lados. Añade la salsa de tomate y cocina todo junto durante un par de minutos a fuego suave.

Sirve el bonito con tomate y adorna los platos con unas hojas de perejil.

TATAKI DE BONITO

Ingredientes (4 p.)

1 rodaja de bonito (700 g)
8 cucharadas de salsa de soja
3 cucharadas de *mirin*
1 cucharada de azúcar
4 cucharadas de sake
1 cucharada de *wasabi*
pimienta
sal

Para la ensalada:

hojas de lechuga de diferentes colores
1 endibia
8 tomates cherry
vinagre de frambuesa
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Limpia el bonito y córtalo en 4 trozos. Resérvalos.

Mezcla el *wasabi* con unas gotas de agua y remueve hasta que quede una pasta. Haz bolitas pequeñas y resérvalas.

Pon en un cuenco la salsa de soja, el sake, el *mirin* y el azúcar y mezcla bien hasta que se deshaga el azúcar. Introduce los trozos de bonito y déjalo macerando durante 15 minutos. Dales la vuelta cada 2-3 minutos para que se impregnen bien. Escurre el bonito. Pasa la salsa a un cazo y ponla a reducir. Reserva.

Salpimienta el bonito y cocínalo a la plancha un minuto y medio por cada lado. Reserva.

Limpia la endibia y las hojas de lechuga, trocéalas y colócalas en un bol. Lava los tomates cherry y añádelos. Aliña con aceite, vinagre de frambuesa y una pizca de sal.

Corta el bonito en láminas y salséalo. Acompáñalo con la ensalada

Decora los platos con las bolitas de *wasabi*.

POPIETAS DE LENGUADO CON SALSA DE CAVA Y GELATINA DE MEJILLONES

Ingredientes (4 p.)

2 lenguados (dependiendo del tamaño)
20 mejillones
8 espárragos verdes
1 vaso de cava
1 vaso de nata
1 vaso de vino blanco
1 vaso de agua
2 hojas de gelatina
2 hojas de laurel
1 manojo de perejil
15-20 granos de pimienta negra
pimienta
sal

Elaboración

Para hacer la salsa de cava, vierte en un cazo la nata y el cava y deja que reduzca. Resérvala.

Pon las hojas de gelatina a remojo en un bol con agua fría.

Calienta una cazuela con el vino, el agua, la pimienta negra, el perejil y el laurel. Añade los mejillones, tapa y espera a que se abran. Apaga el fuego, retira la carne de los mejillones y repártelos en 4 moldes.

Cuela el caldo, reserva un poco en una jarrita y pon el resto en un bol.

Escurre las hojas de gelatina y agrégalas al bol con el caldo de cocción de los mejillones. Remueve bien para que se deshagan y repártelo en los moldes donde has colocado anteriormente los mejillones. Deja templar e introduce los moldes en el frigorífico hasta que se gelatinicen.

Corta los espárragos por la mitad y cuécelos en una cazuela con agua y sal durante 10 minutos (déjalos al dente).

Para hacer las popietas, limpia los lenguados, filetéalos y salpimiéntalos. Enrolla cada filete y colócalos en una bandeja apta para el horno. Vierte por encima el caldo reservado en la jarrita y hornea a 200 ºC durante 8-10 minutos.

Sirve las popietas de lenguado con los espárragos y las gelatinas de mejillón. Rocía con la salsa de cava y decora los platos con unas hojas de perejil.

KOKOTXAS DOS GUSTOS CON ARROZ FRITO

Ingredientes (4 p.)

24 *kokotxas* de merluza
16 *kokotxas* de bacalao (desaladas)
2-3 cucharadas de arroz salvaje
3 dientes de ajo
1 cebolleta
½ copa de vino blanco
1 cucharada de harina
harina y huevo batido (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
1 trozo de guindilla
perejil
sal

Elaboración

Recorta las pieles que sobresalen de las kokotxas.

Para hacer un caldo corto, coloca las pieles de las kokotxas en un cazo con un vaso de agua. Añade la parte verde de la cebolleta y unas ramitas de perejil, sazona y cuece todo durante 15 minutos. Cuela y resérvalo.

Para hacer la salsa verde, pica finamente 1 diente de ajo y la cebolleta y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Añade la guindilla troceada y 1 cucharada de harina. Rehoga y, sin dejar de remover, vierte el vino blanco y el caldo poco a poco. Agrega un poco de perejil picado y cocina la salsa durante unos 3 minutos. Sazona las kokotxas de merluza e incorpóralas a la cazuela. Cocínalas durante 3 minutos. Resérvalas.

Pon a calentar abundante aceite en una sartén y añade los otros 2 dientes de ajo, sin pelar y aplastados. Pasa las kokotxas de bacalao por harina y huevo batido, agrégalas a la sartén y fríelas. Retira las kokotxas y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Fríe el arroz en una sartén con un chorrito de aceite bien caliente. Retira el arroz y escúrrelo sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazónalo.

Sirve 4 kokotxas de bacalao y 6 kokotxas de merluza en cada plato y salsea. Acompáñalas con el arroz frito y decora los platos con unas hojas de perejil.

PESCADILLA REBOZADA CON MORRONES Y SALSA TÁRTARA

Ingredientes (6 p.)

1 pescadilla (de unos 1.400 g)
3 pimientos rojos morrones
4 dientes de ajo
6 hojas de lechuga
harina y huevo batido (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la salsa tártara:

2 huevos
2-3 pepinillos
1 cucharada de alcaparras
1 cebolleta
150 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
perejil picado
sal

Elaboración

Lava los pimientos, colócalos en una bandeja apta para el horno, riégalos con un chorro de aceite y sazónalos. Hornéalos a 190 ºC durante 30-35 minutos. Deja que se templen, pélalos y córtalos en tiras.

Pela y lamina 2 dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Añade las tiras de pimientos y confítalas a fuego medio. Reserva los pimientos confitados.

Para la salsa tártara, cuece un huevo durante 10 minutos. Pélalo, pícalo y colócalo en un bol. Pica las alcaparras, la cebolleta y los pepinillos e incorpóralos al bol.

Pon el otro huevo en un vaso batidor, agrega una pizca de sal y unas gotas de vinagre.

Incorpora 150 ml de aceite y tritura con la batidora eléctrica hasta que ligue.

Vierte la mayonesa en el bol, espolvorea con un poco de perejil picado y mezcla bien. Reserva la salsa tártara.

Limpia la pescadilla separando la cabeza y las espinas. Trocéala a tu gusto. Sazona los trozos de pescadilla y pásalos por la harina y por el huevo batido. Fríelos en una sartén con aceite y los otros 2 dientes de ajo (con piel).

Sirve los pimientos en el fondo de los platos. Coloca encima los trozos de pescadilla y pon al lado las hojas de lechuga con un poco de salsa tártara. Decora los platos con unas hojas de perejil.

KOKOTXAS DE BACALAO AL PILPIL CON MORRONES

Ingredientes (4 p.)

- 800 g de *kokotxas* de bacalao

11 dientes de ajo
2 pimientos morrones
azúcar
aceite de oliva virgen extra
1 guindilla
perejil picado
sal

Elaboración

Lava las *kokotxas* un par de veces para quitarles la sal, ponlas en un bol, cúbrelas con agua y déjalas a remojo durante 8 horas.

Lava los pimientos morrones y colócalos sobre un recipiente apto para el horno. Riégalos con un poco de aceite de oliva, añade una pizca de sal y otra de azúcar y ásalos en el horno a 200 ºC durante 25-30 minutos. Déjalos templar, pélalos y córtalos en tiras.

Aplasta 5 dientes de ajo con la mano, pélalos, córtalos por la mitad y dóralos en una sartén con un chorro de aceite. Añade las tiras de pimiento y confítalas a fuego suave. Pon a punto de sal y reserva.

Pela los otros 6 dientes de ajo, córtalos en láminas y ponlos a dorar junto con la guindilla troceada en una tartera con abundante aceite. Cuando cojan color, introduce las *kokotxas* y cocínalas durante 3 minutos.

Retira el aceite a un bol y deja que se temple un poco. Viértelo (poco a poco) de nuevo en la tartera de las *kokotxas*, calienta todo a fuego suave y remueve la cazuela hasta conseguir un pilpil.

Espolvorea con perejil picado y sirve las *kokotxas* al pilpil con los pimientos confitados.

SEPIA EN SALSA CON CUSCÚS

Ingredientes (4-6 p.)

2-3 sepias (dependiendo del tamaño)
200 g de cuscús
4 dientes de ajo
1 cebolla
1 pimiento verde
1 vaso de salsa de tomate
1 copa de vino blanco
200 ml de caldo de pescado
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta negra
sal

Elaboración

Pela y lamina los dientes de ajo y dóralos en la olla rápida con un chorrito de aceite. Pela la cebolla y el pimiento verde, pícalos y añádelos. Sazona y cocina hasta que cojan un bonito color dorado.

Limpia bien las sepias y córtalas en trozos medianos. Hazles unos cortes superficiales (a modo de rombos) sin llegar hasta el fondo. Salpimiéntalos, añádelos a la olla y rehógalos. Vierte el vino blanco y la salsa de tomate. Agrega perejil picado, coloca la tapa y cocina durante 6-8 minutos.

Abre la olla y retira la sepia a un plato. Tritura la salsa con la batidora eléctrica e introduce de nuevo los trozos de sepia en la olla. Mezcla bien y cocina todo a fuego suave 2-3 minutos.

Coloca el cuscús en un bol y vierte la misma cantidad de caldo caliente. Tapa el cuenco con film transparente y espera a que el cuscús absorba todo el caldo. Añade un poco de perejil picado y mezcla.

Para servir, pon unas gotas de aceite en un molde, rellénalo de cuscús, presiona y desmóldalo sobre un plato. Coloca al lado unos trozos de sepia

con su salsa. Decora el plato con unas hojas de perejil. Sirve el resto de las raciones de la misma manera.

MARIPOSAS DE SALMÓN CON VERDURAS

Ingredientes (4 p.)

600 g de salmón fresco
1 rodaja de calabaza
1 patata
1 calabacín
8 champiñones
1 escarola
1 granada
1 vaso de vino de Jerez
vinagre
aceite de oliva virgen extra
pimienta negra
sal
perejil

Elaboración

Pela la patata y la calabaza, córtalas en daditos y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando empiecen a tomar color, limpia y trocea los champiñones e incorpóralos a la cazuela. Lava el calabacín, córtalo en daditos y añádelo. Cuando las verduras estén a punto, vierte el vino y cocínalas hasta que se evapore el líquido. Resérvalas.

Limpia bien la escarola y colócala en un bol. Desgrana sobre ella la granada y aliña la ensalada con aceite, vinagre y sal. Mezcla y reserva.

Para hacer las mariposas, retira las espinas al salmón y córtalo en filetes de unos 3 centímetros de ancho. Haz un corte en el centro de cada filete (a lo largo), ábrelos como si fuera un libro y aplástalos un poco con el cuchillo. Salpimienta el salmón y ásalo a la plancha 2 minutos por cada lado.

Sirve las verduras en el fondo de los platos, coloca encima el salmón y acompáñalo con la ensalada. Decora con unas hojas de perejil.

PULPO CON ALIOLI DE FRUTAS

Ingredientes (4-6 p.)

1 pulpo de 1 kg
4 patatas
5 dientes de ajo
2 yemas de huevo
1 pera
50 g de uva blanca
1 naranja
300 g de grasa de oca
aceite de oliva virgen extra
pimentón
sal
hojas de canónigos (para decorar)

Elaboración

Pon el pulpo en la olla rápida y sazónalo. Dale calor, coloca la tapa y cuécelo durante 15 minutos. Pasado este tiempo, escurre el pulpo, deja que se temple y córtalo en trozos. Resérvalo.

Pon la grasa de oca en una cazuela. Caliéntala para que se derrita y añade los dientes de ajo con piel. Pela las patatas, cuádralas y dales forma circular con la ayuda de un cortapastas pequeño. Introdúcelas en la cazuela y deja que se confiten a fuego lento durante 20 minutos. Retira los ajos a un plato y resérvalos.

Pela las uvas y quítales las pepitas. Ponlas a cocer en una cazuela pequeña. Pela y descorazona la pera, trocéala y añádela. Exprime la naranja y vierte el zumo en la cazuela. Deja cocer a fuego suave durante 5 minutos. Tritura y deja atemperar.

Para hacer el alioli de frutas, quita la piel a los ajos confitados, ponlos en un mortero y májalos. Incorpora las yemas de huevo. Mezcla y añade, poco a poco y sin dejar de remover, aceite hasta conseguir una emulsión. Agrega dos cucharadas del puré de fruta y mezcla bien.

Sirve el pulpo con las patatas confitadas. Espolvorea un poco de pimentón por encima y salsea con el alioli de frutas. Decora con unas hojas de canónigos.

PAPILLOTE DE SALMONETES

Ingredientes (4 p.)

6-8 salmonetes (dependiendo del tamaño)
200 g de judías verdes
2 cebolletas
2 zanahorias
2 puerros
1 pimiento verde
1 calabacín pequeño
1 diente de ajo
4 cucharadas de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Limpia los salmonetes y saca los filetes. Sazónalos y resérvalos.

Pela y lamina el diente de ajo y ponlo a dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Corta en juliana las cebolletas, el pimiento, los puerros, las zanahorias y las judías verdes y agrégalos. Sazona y cocina hasta que estén bien dorados.

Corta 4 trozos largos de papel de aluminio. Corta el calabacín en láminas muy finas. Pon una cama de calabacín (6-8 láminas) en el centro de cada trozo de papel y reparte encima las verduras pochadas. Sazona los filetes de salmonete y pon 3 sobre cada cama. Rocíalos con aceite y riégalos con el vino (1 cucharada en cada uno).

Dobla el papel de aluminio sobrante tapando las verduras y el pescado. Cierra los bordes herméticamente, de manera que quede como un paquete. Repite la operación con los otros 3 salmonetes.

Reparte los paquetitos en dos bandejas de horno y hornéalos durante 6-8 minutos (hasta que se inflen).

Con cuidado de no quemarte, abre los paquetes con unas tijeras y colócalos en 4 platos. Decóralos con unas hojas de perejil.

CHICHARRO CON SALSA DE MOSTAZA Y AROS DE CEBOLLA

Ingredientes (4 p.)

2 chicharros (jureles)
2 cebollas
3 dientes de ajo
4 huevos
40 g de pan rallado
harina (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Para la salsa de mostaza:

1 cucharada de mostaza
100 ml de agua
2 cucharadas de salsa inglesa
100 ml de nata

Elaboración

Para la salsa de mostaza, pon a calentar la mostaza y el agua. Cuando se disuelva la mostaza, agrega la salsa inglesa y la nata. Deja reducir a fuego suave durante 4-5 minutos. Reserva.

Mezcla los huevos batidos con el pan rallado en un bol. Sazona. Pela las cebollas y córtalas en aros. Introdúcelas en la mezcla y déjalas reposando

unos 15 minutos. Fríelas y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Resérvalas.

Limpia los chicharros y córtalos en rodajas. Salpimiéntalas, pásalas por harina y fríelas en una sartén con aceite y los dientes de ajo con piel. Escurre el pescado sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve las rodajas de chicharro con la salsa de mostaza y los aros de cebolla. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

DORADA EN TEMPURA CON SALSA *CURRY* Y ARROZ BASMATI

Ingredientes (4 p.)

2 doradas (500 g cada una)
2 cebollas
2 puerros
200 g de arroz basmati
50 ml de leche de coco
aceite de oliva virgen extra
perejil
1 cucharada de *curry*
pimienta
sal

Para la tempura:

100 g de harina de tempura
150 ml de agua fría

Elaboración

Limpia las doradas, saca filetes y resérvalos. Cuece durante 15 minutos las cabezas y las espinas del pescado, la parte verde de los puerros y unas ramas de perejil en una cazuela con agua y una pizca de sal. Cuela y reserva el caldo.

Pica las cebollas finamente y ponlas a pochar hasta que cojan un bonito color caramelo. Sazona. Añade 300 mililitros de caldo, la leche de coco y el *curry*. Deja reducir a fuego suave durante 15 minutos. Reserva la salsa.

Mezcla la harina con el agua fría. Salpimienta el pescado y córtalo en bastones (4 bastones por filete). Introdúcelos en la masa y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Pica los puerros finamente y póchalos en una cazuela con aceite. Sazona. Enjuaga bien el arroz. Añádelo a la cazuela y rehógalo un poco. Vierte la misma cantidad de agua que de arroz, sazona y cuécelo durante 11 minutos aproximadamente a fuego suave. Coloca la tapa.

Sirve la dorada, acompáñala con el arroz y salsea. Decora los platos con unas hojas de perejil.

BROCHETA DE BONITO CON SALSA DE ÑORAS Y NECTARINAS

Ingredientes (4 p.)

- 600 g de bonito
- 6 ñoras
- 3 nectarinas

2 cebollas rojas
2 cebollas blancas
60 g de tocino ibérico
2 dientes de ajo
4 cucharadas de salsa de tomate
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Para hidratar las ñoras, quítales las pepitas y ponlas a hervir en un puchero cubiertas con agua. Escurre y saca la carne de las ñoras con la ayuda de una puntilla.

Pica las cebollas y ponlas a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando se doren, añade los ajos y el tocino picados. Incorpora la carne de las ñoras y agrega la salsa de tomate. Lava bien una nectarina, quítale el hueso y pícala. Incorpórala al guiso y cocina todo durante 6-8 minutos. Tritura con la batidora eléctrica y cuela. Reserva.

Retira la piel al bonito y córtalo en dados. Pincha 4 trozos en cada palito de brocheta, unta con una pizca de aceite de oliva, sazona y cocina a la plancha.

Corta en gajos las otras dos nectarinas y saltéalas en una sartén con una gotita de aceite.

Sirve dos brochetas por comensal, salsea y acompáñalas con la nectarina salteada. Decora los platos con unas hojas de perejil.

MONTADITOS DE GALLO Y CALABACÍN CON TOMATE

Ingredientes (4 p.)

3 gallos
1 calabacín
2 tomates
10 hojas de espinaca

1 cebolleta
1 cucharada de harina de maíz refinada
½ vaso de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pon un gallo sobre la tabla, con la parte oscura hacia arriba. Hazle un corte a lo largo de la espina central y retira los 2 filetes. Dale la vuelta, repite el proceso y saca los otros 2 filetes. Haz lo mismo con el resto de los gallos hasta conseguir 12 filetes. Resérvalos.

Pon en una cazuela con agua las espinas y las cabezas de los gallos, unas ramas de perejil y la cebolleta troceada. Deja hervir durante 15 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Calienta en una cazuela el vino blanco y un vaso del caldo de pescado. Añade las espinacas y deja que reduzca durante 10 minutos. Tritura con la batidora eléctrica. Si la salsa queda ligera, diluye un poco de harina de maíz refinada en un poco de agua fría, agrégala y cocina sin dejar de remover hasta que espese. Reserva la salsa.

Lava el calabacín y lamínalo finamente a lo largo (puedes ayudarte con una mandolina). Salpimienta los filetes de gallo, ponlos con la piel hacia abajo y coloca sobre cada uno una lámina de calabacín. Enróllalos y pínchalos con un palillo para que no se suelten.

Coloca los montaditos en una fuente apta para el horno y vierte un cazo de caldo por encima. Hornéalos a 220 ºC durante 6-8 minutos. Reserva.

Quita los pedúnculos a los tomates, córtalos por la mitad y úntalos con un poco de aceite. Sazónalos y cocínalos (por los dos lados) a la plancha durante 6-8 minutos. Retírales la piel.

Sirve los montaditos en un plato y salséalos. Acompáñalos con los tomates y decora los platos con unas hojas de perejil.

MEDALLÓN DE RAPE CON BORRAJA

Ingredientes (4 p.)

800 g de rape limpio
1-2 manojos de borraja (según el tamaño)
8 lonchas de panceta
8 chalotas
4 dientes de ajo
1 tomate
aceite de oliva virgen extra
vinagre
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela los ajos y las chalotas. Rehógalos (enteros) a fuego suave en una sartén grande con un chorrito de aceite durante 5 minutos aproximadamente. Limpia la borraja, trocéala, añádela a la sartén y sazona. Pon la tapa y cocínala durante 10-12 minutos (si hiciera falta, puedes agregar un poco de agua). Reserva la guarnición.

Corta el rape en 8 medallones, salpimiéntalos y envuélvelos con la panceta a modo de rollito. Pínchalos con un palillo para que la panceta no se suelte.

Dóralos por los dos lados en una sartén con un poquito de aceite. Pásalos a una fuente de horno y cocínalos durante 8 minutos más a 225 ºC. Reserva.

Para la vinagreta de tomate, pela el tomate, córtalo en daditos y ponlo en un bol. Agrega aceite, vinagre y sal y mezcla bien.

Sirve la vinagreta en el fondo del plato, coloca encima los medallones de rape y acompaña con la guarnición. Decora con una ramita de perejil.

MOJARRA CON CHALOTAS Y PATATAS CONFITADAS

Ingredientes (4 p.)

2 mojarras
12 chalotas
12 patatitas (de las pequeñas)
aceite de oliva virgen extra
1 rama de romero
perejil picado
sal

Para la salsa holandesa:

200 g de mantequilla
3 yemas de huevo
1-2 cucharadas de *txakoli*
sal

Elaboración

Pela las chalotas y las patatas y colócalas en una cazuelita con abundante aceite. Agrega una rama de romero y confítalas a fuego suave (el aceite tiene que cubrir las patatas y las chalotas). A los 15-18 minutos, saca las chalotas y deja las patatas 10 minutos más. Pon a punto de sal.

Para la salsa holandesa, derrite la mantequilla en una cazuelita y quítale la espuma de la parte superior. Reserva. Pon las yemas en un cuenco y móntalas con la varilla (manual o eléctrica). Vete incorporando poco a poco la mantequilla fundida sin dejar de batir (evita echar el suero del fondo). Pon a punto de sal, vierte un chorrito de *txakoli* y mezcla. Reserva la salsa.

Limpia la mojarra de espinas, cabeza y cola. Saca los lomos y corta cada uno en 2 porciones. Hazles unos cortes en el lado de la piel para que no se encojan. Sazónalos y cocínalos en la plancha, con una gotita de aceite, 3 minutos por cada lado. Reserva.

Coloca los lomos de mojarra en la placa de horno. Napa con la salsa holandesa y gratínalos en el horno durante 3-4 minutos.

Sirve 2 trozos de mojarra por ración. Acompaña con las chalotas y las patatas confitadas. Espolvorea con perejil picado.

SALMÓN CON MOJO DE AGUACATE

Ingredientes (4 p.)

4 lomos de salmón
16 tomates cherry
4 cucharadas de salsa de soja
1 cucharadita de jengibre en polvo
1 cucharadita de azúcar
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Para el mojo de aguacate:

1 aguacate
75 ml de leche
unas gotas de zumo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Salpimienta los lomos de salmón y colócalos en una fuente. Mezcla en un bol la salsa de soja, el jengibre, el azúcar y 4 cucharadas de aceite. Riega el salmón con la mezcla y deja que marine durante 30 minutos.

Escurre el salmón y cocínalo (vuelta y vuelta) a la plancha con un chorrito de aceite (reserva el marinado).

Con una puntilla, haz un corte superficial en los tomates. Pon agua a calentar en una cazuelita. Cuando empiece a hervir, introduce los tomates y escáldalos durante 1 minuto. Pélalos y resérvalos.

Para el mojo de aguacate, pela el aguacate, trocéalo y colócalo en el vaso de la batidora. Sazona, agrega el zumo de limón, la leche y el aceite. Tritura hasta conseguir un puré homogéneo.

Coloca los lomos de salmón sobre la placa del horno, cúbrelos con el mojo de aguacate y gratínalos durante 6-8 minutos.

Pon el líquido del marinado en una cazuelita, añade los tomates cherry y cocínalos a fuego medio durante un par de minutos. Escurre los tomates y

reserva el jugo.

Sirve el salmón y acompáñalo con los tomates cherry. Salsea con el jugo reservado y adorna los platos con unas hojas de perejil.

CARPACCIO DE RODABALLO

Ingredientes (4 p.)

400 g de rodaballo
2 gambas
1 cucharada de alcaparras
zumo de 1 naranja
2 puerros
100 g de hojas de lechuga variadas
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Corta el rodaballo en lonchas finas y extiéndelas sobre 4 trozos de papel de hornear (del tamaño de un plato). Cúbrelas con otros 4 trozos de papel y golpéalos para que las lonchas de pescado queden finas y uniformes. Resérvalas en el frigorífico hasta el momento de servir.

Para la vinagreta, aplasta las cabezas de las gambas en el mortero con un poco de sal. Vierte el zumo de naranja y mezcla bien. Cuela la mezcla, pásala a un bol, vierte una buena cantidad de aceite y remueve con un tenedor. Reserva.

Limpia los puerros, córtalos en tiras finas y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente. Sazona y reserva.

Separa los papeles de hornear y reparte el *carpaccio* de rodaballo en 4 platos. Sazona. Riega con un poco de vinagreta y pon encima unas alcaparras y unas hojas de lechuga limpias y troceadas. Sazona. Riega con un poco más de vinagreta y adorna con el puerro crujiente. Sirve.

BOCADOS DE BACALAO EN TEMPURA CON BERENJENA Y PIMIENTOS ASADOS

Ingredientes (4 p.)

4 lomos de bacalao salado
1 berenjena
2 pimientos morrones
150 g de harina de tempura
200 ml de agua fría
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Para la mayonesa de ajo:

1 huevo
1 diente de ajo
150 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Para desalar el bacalao, ponlo a remojo en un bol con agua fría e introdúcelo en el frigorífico. El tiempo dependerá del grosor del bacalao (24-48 horas). Cámbiale el agua cada 8 horas.

Para hacer la escalivada, lava la berenjena y los pimientos y colócalos en la bandeja del horno. Riégalos con un chorrito de aceite y sazónalos. Hornéalos a 180 ºC durante 30-35 minutos. Retíralos y deja que se templen. Pela la berenjena y los pimientos, córtalos en tiras y colócalos en una fuente. Aderézalos con un chorro de aceite y una pizca de sal. Resérvalos.

Para la mayonesa de ajo, pela el diente de ajo y pon la mitad en el vaso batidor. Agrega el huevo, una pizca de sal, un chorrito de vinagre y el aceite. Introduce el brazo de la batidora hasta el fondo y, sin moverlo, comienza a

batir. Cuando empiece a emulsionar, mueve el brazo, poco a poco, de arriba abajo hasta que ligue del todo.

Retira la piel de los lomos de bacalao y córtalos en 16 tacos. Ensarta cada taco en un palito de brocheta. Mezcla la harina de tempura con el agua fría hasta obtener una masa sin grumos. Introduce los tacos de bacalao en la tempura y fríelos en una sartén con abundante aceite caliente. Retíralos y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve 4 bocaditos de bacalao por comensal y espolvorea con perejil picado. Acompáñalos con la escalivada y la mayonesa de ajo.

Decora los platos con unas hojas de perejil.

FANECA FRITA CON PURÉ DE PATATAS ESPECIAL

Ingredientes (4 p.)

- 4 fanecas de ración
- 4 patatas
- 1 pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 2 cebolletas
- 5 dientes de ajo
- harina (para rebozar)
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- pimienta
- sal

Elaboración

Pela 1 diente de ajo y dóralo en una sartén con un poco de aceite. Corta en daditos las cebolletas y los pimientos y añádelos. Rehógalos bien y reserva.

Pon las patatas a cocer en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. Cuécelas durante 35-40 minutos aproximadamente. Escúrrelas, pélalas, trocéalas y pásalas por el pasapurés. Coloca el puré en un bol grande. Sazona

y espolvorea con un poco de perejil picado. Añade las verduras pochadas y mezcla. Reserva el puré.

Limpia las fanecas y retírales las cabezas (puedes congelarlas para preparar un caldo en otra ocasión). Salpimienta las fanecas y pásalas por harina. Pon aceite a calentar en una sartén, agrega 4 dientes de ajo (sin pelar) aplastados y las fanecas. Fríelas durante 3 minutos por cada lado.

Sirve las fanecas y acompáñalas con el puré de patatas y verduras. Decora con los ajos fritos y con unas hojas de perejil.

FILETES DE GALLO RELLENOS DE QUESO CON VERDURAS A LA PLANCHA

Ingredientes (4 p.)

2 gallos
100 g de queso
2 endibias
2 cogollos de Tudela
harina, huevo batido y pan rallado (para empanar)
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para el aceite de albahaca:

20 g de hojas de albahaca
100 ml de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Para hacer el aceite de albahaca, escalda las hojas de albahaca en un cazo con agua hirviendo durante 30 segundos. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sécalas y pásalas a un vaso batidor, vierte el aceite y tritura con la batidora eléctrica. Reserva.

Saca los filetes a los gallos (4 de cada gallo) y corta cada uno por la mitad, de forma que te queden 16 trozos. Sazónalos. Corta el queso en 8 cuñas y

colócalas sobre 8 de los filetes de gallo. Tápalos con el resto de los filetes. Pásalos por harina, huevo batido y pan rallado y fríelos en una sartén con aceite durante 1 minuto por cada lado. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Corta las endibias y los cogollos de Tudela por la mitad a lo largo. Cocínalos a la plancha con una gotita de aceite y una pizca de sal.

Sirve los filetes de gallo rellenos en un plato y acompáñalos con las verduras a la plancha aderezadas con el aceite de albahaca. Decora con unas hojas de perejil.

LIBA REBOZADA CON PIQUILLOS Y CHIPS DE YUCA

Ingredientes (4 p.)

- 4 libas de ración
- 16 pimientos del piquillo (en conserva)
- 1 yuca
- 3 dientes de ajo
- harina de garbanzo (para rebozar)
- aceite de oliva virgen extra
- azúcar
- perejil
- unas hebras de azafrán
- pimienta
- sal

Elaboración

Pela, lamina y dora los dientes de ajo en una sartén con aceite. Agrega los pimientos, una pizca de azúcar, otra de sal y las hebras de azafrán. Confítalos por los dos lados durante 8-10 minutos a fuego suave. Resérvalos.

Pela y corta la yuca en láminas finas (chips). Fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Resérvalas.

Limpia el pescado y saca los lomos. Salpimiéntalos, pásalos por la harina de garbanzo y fríelos en una sartén con aceite (puedes utilizar el aceite donde has frito la yuca colado). Retíralos a un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve los filetes de liba y acompáñalos con los pimientos y los chips de yuca. Espolvorea con perejil picado y decora los platos con unas hojas de perejil.

SALMÓN CON SALSA DE BERROS Y AROS DE CEBOLLA

Ingredientes (4 p.)

700 g de salmón
2 cebolletas
200 ml de vermut
huevo y pan rallado (para empanar)
aceite de oliva virgen extra
pimienta
cristales de sal
sal
perejil

Para la salsa de berros:

50 g de berros
1 puerro
300 ml de nata
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Retira la piel del salmón y córtalo en dados grandes. Salpimiéntalos y colócalos en un bol. Cúbrelos con el vermut y déjalos macerando durante 10 minutos aproximadamente. Retira el pescado y resérvalo. Pon el vermut a calentar y deja que reduzca hasta que espese.

Retira la parte inferior (pelos) y la superior (la verde) del puerro y quítale la primera capa. Corta la parte blanca en daditos y ponlos a pochar en una cazuelita con un chorrito de aceite. Agrega los berros y mezcla bien. Añade la nata y cocina la salsa a fuego medio durante 10 minutos. Tritura, sazona y reserva la salsa.

Pela las cebolletas, córtalas en aros y suéltalos. Pásalos por el pan rallado, luego por el huevo batido y otra vez por el pan rallado. Fríelos en una sartén con aceite y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Calienta el wok, vierte un poco de aceite, agrega los dados de salmón y saltéalos brevemente.

Sirve la salsa de berros en el fondo de los platos, pon encima los dados de salmón y salpícalos con la reducción de vermut. Agrega los aros de cebolla y sazona todo con las escamas de sal. Decora los platos con unas hojas de perejil.

BACALAO FRESCO CON HORTALIZAS ASADAS

Ingredientes (4 p.)

- 1 bacalao fresco (de 1 kg)
- 16 espárragos verdes
- 16 ajos frescos
- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 3 tomates
- 100 g de *panko*
- 1 diente de ajo

aceite de oliva virgen extra
azúcar
sal gruesa
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela el diente de ajo, pícalo un poco, cúbrelo con un poco de sal gruesa y aplástalo con la hoja de un cuchillo cebollero hasta que quede reducido a una pasta. Mezcla el *panko* con el ajo y con un chorrito de aceite. Mezcla bien con las manos. Extiende la mezcla sobre una bandeja apta para el horno y tuéstala en el horno a 160 ºC durante 6-7 minutos. Reserva.

Retira la parte inferior de los espárragos, pela los ajos frescos y córtalos en trozos de 4 centímetros. Lava el calabacín y córtalo en rodajas de 4 centímetros. Pela el pimiento y córtalo en trozos grandes. Pon todo (espárragos, ajos, calabacín y pimiento) en una fuente apta para el horno, sazona, rocía con aceite y asa en el horno a 190 ºC durante 20 minutos.

Lava los tomates, rállalos y escúrrelos bien. Pon un poco de aceite en una sartén grande, agrega el tomate, una pizca de sal y otra de azúcar y cocínalo a fuego fuerte durante 20 minutos.

Corta el bacalao en tajadas y salpimiéntalo. Cocínalo a la plancha.

Sirve el bacalao en el centro del plato y coloca a un lado la salsa de tomate y, al otro, las hortalizas asadas. Espolvorea el pescado con el *panko*. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

ANCHOAS CON ESCABECHE Y PAN TOSTADO CON TOMATE

Ingredientes (4 p.)

- 24 anchoas frescas (boquerones)
- 12 rebanadas de pan
- 4 tomates pequeños
- sal
- perejil

Para el escabeche:

2 pimientos verdes
2 cebolletas
2 zanahorias
1 cabeza de ajos
2 hojas de laurel
10-12 granos de pimienta
150 ml de vino blanco
150 ml de vinagre
300 ml de aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Para el escabeche, pon a hervir en un cazo el aceite con el vinagre y el vino blanco. Corta a tu gusto los pimientos, las zanahorias y las cebolletas e incorpóralos. Agrega los dientes de ajo sin pelar, las hojas de laurel y los granos de pimienta. Sazona. Cocina todo a fuego suave durante 20 minutos. Reserva el escabeche.

Limpia las anchoas y retírales las vísceras, las cabezas y las espinas centrales, de manera que cada una quede en 2 lomos. Sazona y colócalas (dejándoles la piel hacia arriba) sobre una fuente amplia. Vierte el escabeche por encima y déjalas macerando, por lo menos, durante 15 minutos.

Coloca las rebanadas de pan sobre una placa de horno y tuéstalas hasta que se doren. Retíralas y pásalas a un plato. Corta cada tomate en 4 trozos y unta las rebanadas de pan.

Sirve 3 rebanadas de pan con tomate por comensal. Coloca encima las anchoas con un poco de escabeche y decora con perejil.

MEJILLONES AL ESTILO DE BRUSELAS CON PATATAS FRITAS

Ingredientes (4 p.)

2 kg de mejillones

3 patatas
1 rama de apio
1 cebolleta
1 cucharada de mantequilla
1 copa de vino blanco
150 ml de leche evaporada
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Funde la mantequilla en una tartera grande con un par de cucharadas de aceite. Corta en dados pequeños el apio y la cebolleta y añádelos. Rehoga brevemente y añade una pizca de pimienta. Vierte el vino blanco y deja reducir. Añade la leche evaporada y remueve.

Limpia los mejillones, retirando las barbas y cualquier cosa que puedan tener adherida a la cáscara. Añádelos a la tartera, tapa y cocínalos brevemente hasta que se abran.

Pela las patatas, córtalas en bastones y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente. Añade unas ramas de perejil. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente. Salpimienta.

Sirve los mejillones con las patatas fritas y espolvorea con un poco de perejil picado.

SALMÓN A LA PAPILLOTE CON SALSA TÁRTARA

Ingredientes (4 p.)

4 rodajas de salmón (de unos 175 g)
1 patata
1 calabacín
2 puerros

1 cebolleta
100 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Para la salsa tártara:

2 huevos
2-3 pepinillos
1 cucharada de alcaparras
1 cebolleta
200 ml de aceite de oliva virgen extra
un chorrito de vinagre
perejil picado
sal

Elaboración

Para la salsa tártara, casca 1 huevo en el vaso batidor, agrega el aceite, el vinagre y una pizca de sal. Introduce el brazo batidor hasta el fondo y comienza a batir sin moverlo. Cuando comience a emulsionar, mueve la batidora poco a poco, de arriba abajo, hasta que los ingredientes liguen. Reserva en un bol.

Cuece el otro huevo durante 10 minutos en un cazo con agua y sal. Deja que se enfríe, pélalo, pícalo y añádelo al bol de la mayonesa. Agrega también las alcaparras, la cebolleta y los pepinillos, todo bien picadito. Espolvorea con perejil picado, mezcla y reserva la salsa tártara.

Con ayuda de la mandolina, corta la patata (pelada) y el calabacín (sin pelar) en láminas finas. Limpia los puerros y la cebolleta y córtalos en juliana fina. Reserva.

Extiende 4 trozos grandes de papel de aluminio sobre una superficie plana. Coloca sobre cada uno (a un lado del papel) una cama de patatas y, encima, otra de calabacines. Reparte por encima los puerros y la cebolleta. Sazona las verduras y coloca encima las rodajas de salmón salpimentadas. Riega con un chorrito de aceite y un poco de vino blanco. Cierra los paquetes

herméticamente por todos los costados y cocínalos en el horno a 190 ºC durante 10 minutos aproximadamente (hasta que se inflen).

Sirve un paquetito por comensal, ábrelos con mucho cuidado y acompaña el salmón con la salsa tártara. Puedes decorar los platos con unas hojas de perejil.

SALMÓN A LA SAL CON SALTEADO DE MELÓN Y SANDÍA

Ingredientes (4 p.)

700 g de salmón
250 g de melón
250 g de sandía
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal gruesa
perejil
sal

Para la salsa de fresas:

8 fresas
100 ml de vinagre
1 cucharada de azúcar
sal

Elaboración

Limpia el salmón de espinas y córtalo en 4 porciones.

Corta 4 trozos de papel de aluminio y salpimiéntalos. Coloca, encima de cada uno, una porción de salmón, dejando la parte de la piel hacia arriba. Dobla los bordes hacia arriba de manera que el pescado quede como en una cajita abierta. Coloca los paquetitos sobre una placa de horno y pon 2 cucharadas de sal gruesa encima de cada trozo. Hornéalos a 200 ºC durante 10 minutos.

Retira la sal y la piel al salmón. Retira el papel de aluminio y reserva el salmón.

Para la salsa, pica las fresas y colócalas en un cazo. Añade el azúcar, la sal y el vinagre. Cocínalas a fuego suave durante 10 minutos. Cuela y reserva la salsa.

Retira la piel a la sandía y al melón y corta las frutas en rectángulos. Cocínalas a la plancha con una cucharada de aceite. Salpimienta la fruta.

Sirve el salmón con la fruta y salsea con la salsa de fresas. Decora los platos con unas hojas de perejil.

VERDEL CON SETAS Y BONIATO

Ingredientes (4 p.)

- 4 verdeles
- 2 boniatos
- 300 g de setas de cultivo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolleta
- 2 chalotas
- harina
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- pimienta
- sal

Elaboración

Pela los boniatos, córtalos al bies en rodajas de 2 centímetros de grosor y cuécelas durante 12-15 minutos en una cazuela con agua. Escúrrelas y sécalas.

Corta en juliana fina la cebolleta y las chalotas y ponlas a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Corta las setas de la misma manera y añádelas. Sazona y cocínalas durante 4-5 minutos.

Limpia los verdeles y saca los lomos (retira las espinas). Salpimiéntalos y pásalos por la harina. Calienta una sartén con aceite y añade los ajos con piel y los lomos. Fríelos durante 30 segundos por cada lado y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve los verdeles con las setas y los boniatos (dales brillo con un poco de aceite). Espolvorea los platos con un poco de perejil picado.

ANCHOAS CON PATATAS Y TOMATE

Ingredientes (4 p.)

24 anchoas frescas (boquerones)
3 patatas
2 tomates
1 pimiento verde
1 cebolleta
5 dientes de ajo
8 guindillas verdes en vinagre
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Corta los tomates por la mitad y rállalos. Escúrrelos sobre un colador y pasa el puré a un bol. Ralla 1 diente de ajo e incorpóralo. Pica las guindillas en vinagre y añádelas. Sazona, riega todo con un buen chorro de aceite y extiéndelo sobre un recipiente apto para el horno. Ásalo a 200 ºC durante 20 minutos. Reserva.

Calienta aceite en una sartén, pela 4 dientes de ajo, lamínalos y ponlos a rehogar. Pela las patatas, córtalas en medias lunas y añádelas a la sartén. Pica la cebolleta y el pimiento e incorpóralos. Fríe todo bien. Sazona.

Limpia las anchoas, retirándoles las cabezas, las vísceras y las espinas centrales. Pásalas a una fuente, salpimiéntalas y riégalas con un buen chorro de aceite de oliva.

Reparte las patatas en 4 recipientes aptos para el horno, distribuye encima el tomate y coloca 6 anchoas en cada uno. Hornéalos a 200 ºC durante 3 minutos. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

PEZ DE SAN PEDRO CON SALTEADO DE ESPÁRRAGOS Y RABANITOS

Ingredientes (4 p.)

1 pez de San Pedro (1.200 g)
1 manojo de espárragos verdes
12 rabanitos
8 lonchas finas de tocino ibérico
12 cortezas de cerdo (para freír)

aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Elaboración

Pon un poco de aceite en una sartén. Añade las cortezas de cerdo y fríelas. Retíralas y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Resérvalas.

Limpia el pescado, saca los lomos y salpimiéntalos.

Unta una bandeja de horno con un poco de aceite, coloca encima los lomos y hornéalos a 200 ºC durante 6-7 minutos. Saca los lomos y coloca encima de cada uno una loncha de tocino. Deja que se deshagan con el calor del pescado.

Retira la parte inferior de los espárragos y corta el resto en trozos de unos 5 centímetros. Saltéalos en el wok (o en la sartén). Limpia los rabanitos, hazles unos cortes para que queden como una flor y añádelos al wok. Sazona y saltéalos.

Sirve el pescado, adorna con las cortezas de cerdo y acompáñalo con el salteado de hortalizas (si lo deseas, decora con perejil picado).

ALBÓNDIGAS DE LIBA CON SALSA *MEUNIÈRE*

Ingredientes (4 p.)

600 g de liba (limpia)
espinas y cabezas de pescado
1 huevo
1 cebolleta
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
50 g de miga de pan remojada en leche
harina (para rebozar)
1 cucharada de pan rallado
aceite de oliva virgen extra

perejil
sal

Para la salsa meunière:

zumo de 2 limones
200 g de mantequilla
1 cucharada de alcaparras
1 cucharada de harina de maíz refinada
150 ml de caldo de pescado
perejil picado
sal

Elaboración

Pon las espinas y las cabezas de pescado en una cazuela, cúbrelas con agua y añade unas ramas de perejil y la parte verde de la cebolleta. Cuece los ingredientes durante 10 minutos. Cuela y reserva.

Pica finamente la cebolleta, los ajos y el pimiento y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Reserva la fritada.

Mezcla en un bol el pescado desmenuzado, la fritada (escurrida sin aceite), la miga (escurrida), el pan rallado, el huevo y un poco de perejil picado. Sazona. Mezcla bien y forma las albóndigas. Pásalas por harina y fríelas en una sartén con aceite a fuego no muy fuerte. Retíralas y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Para la salsa, pon la mantequilla a fundir en una sartén, agrega las alcaparras picaditas, el zumo de limón y el caldo de pescado. Deja reducir. Liga la salsa con la harina de maíz diluida en agua fría. Pon a punto de sal y añade perejil picado.

Sirve las albóndigas y acompáñalas con la salsa. Decora los platos con unas hojas de perejil.

SARDINAS CON BERENJENAS AL HORNO

Ingredientes (4 p.)

24 sardinas
2 berenjenas
12 rebanadas de pan de chapata
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil
1 guindilla cayena
cristales de sal
sal

Elaboración

Lava las berenjenas y córtalas al bies en láminas (saca 24 láminas). Unta la placa del horno con un poco de aceite. Coloca encima las láminas de berenjena y sazónalas. Rocíalas un chorrito de aceite y ásalas en el horno a 190 ºC durante 15 minutos.

Limpia las sardinas, retirándoles la cabeza y las vísceras. Ábrelas como si fueran un libro y retírales la espina central. Extiéndelas dejando la parte de la piel hacia abajo y sazónalas. Pela los ajos, lamínalos y dóralos con la guindilla en una sartén con aceite y perejil picado. Riega las sardinas con el refrito (reserva un poco) y déjalas reposar.

Coloca 2 sardinas encima de cada rebanada de pan y hornéalas a 200 ºC durante 2-3 minutos.

Sirve las sardinas y acompáñalas con las berenjenas. Rocíalas con el aceite sobrante del refrito y sazona los platos con cristales de sal.

SARDINAS A MI MANERA

Ingredientes (4 p.)

12 sardinas
½ pan de chapata
70 g de hojas de rúcula
2 tomates
1 diente de ajo
sal gruesa

Para la vinagreta:

1 pimiento verde
½ pimiento rojo
1 cebolleta (pequeña)
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Limpia las sardinas y saca los lomos. Pon una capa de sal gruesa en un recipiente hondo. Coloca encima los filetes de sardina (con la piel hacia arriba) y cúbrelos con más sal. Déjalos macerar durante 1 hora. Retira la sal de los filetes, enjuágalos, sécalos y pásalos a un recipiente hondo.

Corta en daditos muy pequeños los pimientos (el rojo pelado) y ponlos en un bol. Pica finamente la cebolleta y añádela. Agrega aceite, vinagre y sal, mezcla bien y adereza las sardinas con la vinagreta.

Corta 12 rebanadas de pan y tuéstalas en el horno. Pela el diente de ajo y unta con él las rebanadas de pan. Corta los tomates en 4 trozos y unta con ellos las rebanadas de pan.

Pon encima de cada rebanada unas hojas de rúcula y 2 lomos de sardina con vinagreta. Sirve. Decora el plato con más hojas de rúcula.

ANCHOAS Y BOQUERONES CON PAPAS *ALIÑÁS*

Ingredientes (4 p.)

48 anchoas frescas (boquerones)
3 patatas
1 cebolleta
3 dientes de ajo
harina (especial para freír pescado)
aceite de oliva virgen extra
vinagre
1 guindilla

perejil
sal

Elaboración

Lava las patatas y ponlas a cocer en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. A los 30 minutos, retíralas y deja que se enfríen.

Pela las patatas, córtalas en trozos grandes y colócalas en un bol. Sazónalas, agrega la cebolleta finamente picada y perejil picado. Riega todo con un chorrito de vinagre y un buen chorro de aceite de oliva. Mezcla bien.

Limpia las anchoas. Sazona la mitad, pásalas por harina y fríelas brevemente en una sartén con abundante aceite caliente. Retira y escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente.

Pela y pica los ajos y ponlos a freír en una sartén con aceite. Agrega un par de trozos de guindilla. Sazona el resto de las anchoas, añádelas a la sartén y fríelas brevemente. Retíralas a un plato.

Sirve las patatas en el centro de la fuente, coloca a un lado las anchoas fritas y al otro los boquerones. Adorna con los ajos fritos y con unas hojas de perejil.

SALMONETES AL HORNO CON CALABACÍN

Ingredientes (4 p.)

- 4 salmonetes
- 1 calabacín
- 1 pimiento verde
- 2 cebolletas
- 1 patata
- 4 dientes de ajo
- 4 cucharadas de pan rallado
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- pimienta
- sal

Elaboración

Corta las cebolletas en juliana fina y ponlas a freír en una sartén con aceite. Sazona. Pela la patata, córtala en lascas e incorpórala. Sazona y fríe todo bien. Escurre y reserva.

Lava el pimiento y córtalo en cilindros. Lava el calabacín y córtalo en rodajas finas. Pon un poco del aceite de freír las patatas en un wok, añade el pimiento y el calabacín, sazónalos y saltéalos.

Limpia los salmonetes y saca los lomos.

Para la provenzal, pela los dientes de ajo, pícalos finamente y mézclalos con el pan rallado y un poco de perejil picado.

Forra la placa del horno con un trozo de papel de hornear. Coloca encima los lomos de salmonete dejando la parte de la piel hacia abajo. Salpimiéntalos y espolvoréalos con la provenzal. Hornéalos a 200 ºC durante 5 minutos.

Sirve los salmonetes y acompáñalos con las hortalizas.

PESCADILLAS ESPECIADAS CON ESPINACAS SALTEADAS

Ingredientes (4 p.)

4 pescadillas (de ración)
400 g de espinacas
50 g de maíz para hacer palomitas
zumo de 1 limón
50 g de piñones
harina y huevo batido (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de hojas de cilantro
½ cucharadita de comino en polvo
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Limpia las pescadillas retirándoles las vísceras, la espina central y las cabezas (guárdalas para hacer un caldo). Coloca los lomos en un plato y salpimiéntalos.

Calienta un poco de aceite en una sartén, agrega el maíz (en dos tandas) y tápalo. A medida que se vayan friendo, los granos de maíz se convertirán en palomitas. Retíralas a un plato y tritúralas con un molinillo hasta que queden reducidas a polvo. Reserva.

Mezcla en un bol el cilantro y el comino. Agrega el zumo de limón y un chorrito de aceite. Introduce los filetes de pescadilla y deja que marinen durante 15 minutos.

Escurre los filetes y pásalos por harina, huevo batido y polvo de palomitas. Fríelos en una sartén con aceite y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Reserva.

Para el salteado, tuesta los piñones en una sartén grande (sin aceite) y pásalos a un plato. Pon un poco de aceite en la sartén y agrega las espinacas. Sazona y saltéalas brevemente. Agrégales los piñones y mezcla bien.

Sirve los filetes de pescadilla y acompáñalos con el salteado de espinacas y piñones. Decora los platos con unas hojas de perejil.

LUBINA A LA PIMIENTA VERDE CON ALGAS FRITAS

Ingredientes (4 p.)

- 4 lubinas (de ración)
- 20 trozos de 6 x 3 centímetros de alga kombu
- 2 pimientos verdes
- 350 ml de leche evaporada
- 2 limas
- harina
- aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de pimienta verde en grano
- pimienta
- sal
- perejil

Elaboración

Limpia las lubinas y corta cada una en 3 trozos. Salpimiéntalos y colócalos en un bol (guarda las cabezas y las colas para hacer un caldo en otra ocasión).

Ralla las cáscaras de las limas y añádelas al bol. Exprímelas y vierte el zumo. Agrega un chorrito de aceite y deja macerar durante 15 minutos. Extiende los trozos de pescado sobre la placa del horno y riégalos con el jugo de la maceración. Hornea a 220 ºC durante 8-10 minutos.

Corta en dados los pimientos verdes y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade 1 cucharada de granos de pimienta verde. Sazona y vierte la leche evaporada. Cocina todo durante 10 minutos a fuego suave. Pon

a punto de sal, tritura y cuela la salsa. Agrega la otra cucharada de pimienta verde y reserva caliente.

Enjuaga las algas para quitarles la sal. Escúrrelas, sécalas bien y pásalas por harina. Fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve la lubina, acompáñala con las algas y salsea. Decora los platos con unas hojas de perejil.

PESCADILLA SALTEADA AL *CURRY*

Ingredientes (4 p.)

1 pescadilla (1.400 g)
3 patatas
12 ajos frescos
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de *curry*
2 cucharadas de salsa de soja
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pon las patatas a cocer en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. A los 30 minutos, sácalas, refréscalas y pélalas. Córtalas en dados medianos. Reserva.

Retira la cabeza, la espina central y la piel de la mediana y córtala en dados.

Retira la parte inferior y superior de los ajos. Córtalos en cilindros de 3 centímetros y saltéalos en el wok con un poco de aceite. Agrega los dados de patata, añade un poco de perejil picado y salpimienta. Saltea brevemente. Vierte la salsa de soja, mezcla bien y pasa todo a una fuente.

Salpimienta los dados de pescado, espolvoréalos con el *curry* y añádelos al wok con un poco de aceite. Agrega un poco de perejil picado y saltéalos brevemente.

Sirve la patata con los ajos en el fondo de los platos, coloca encima los dados de mediana y adorna los platos con unas hojas de perejil.

BACALAO AJOARRIERO

Ingredientes (4 p.)

- 4 tajadas de bacalao desalado
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos choriceros
- 2 pimientos del piquillo
- 6 dientes de ajo
- 1 patata
- 400 ml de salsa de tomate
- 2 huevos
- 1 guindilla cayena
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil

Elaboración

Pon agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, agrega las tajadas de bacalao y dales un breve hervor. Retira el bacalao, deja que se temple y sepáralo en lascas.

Cuece los huevos durante 10 minutos en una cazuela con agua y una pizca de sal. Pélalos y córtalos en 4 gajos.

Cuece los pimientos choriceros durante 6-8 minutos. Ábrelos, retírales la carne y resérvala.

Corta los pimientos del piquillo en tiras finas y resérvalas.

Pela los ajos, la cebolla y el pimiento rojo y córtalos en dados. Corta también en dados los pimientos verdes (sin pelar). Pon todo a pochar en una cazuela

con un chorrito de aceite. Pela la patata, córtala en lasquitas y agrégala a la cazuela. Sazona. Rehoga todo bien.

Añade la guindilla, la carne de los pimientos choriceros y la salsa de tomate. Mezcla. Agrega el bacalao. Mezcla bien y cocina todo durante 5 minutos para que se mezclen los sabores.

Sirve y adorna con los gajos de huevo y las tiras de pimiento del piquillo. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

DORADA A LA PLANCHA CON ARROZ NEGRO

Ingredientes (4 p.)

2 doradas (de 600-800 g cada una)
200 g de arroz
1 puerro
1 cebolleta
2 dientes de ajo
1 tomate pera
16 tomates cherry
5 bolsas de tinta de calamar
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Saca los lomos de las doradas y resérvalos. Pon las espinas y las cabezas de las doradas a cocer en una cazuela con agua. Limpia el puerro, trocéalo e incorpóralo. Añade unas hojas de perejil. Sazona y cuece todo durante 20 minutos. Cuela el caldo y resérvalo.

Pela la cebolleta y los dientes de ajo, pícalos finamente y ponlos a rehogar en una tartera con un chorrito de aceite. Pela el tomate pera, pícalo y agrégalo. Sazona y rehoga todo bien. Añade el arroz y rehógalo un poco. Añade las tintas y vierte el caldo (½ l). Cocínalo durante 18 minutos. Pon a punto de sal.

Pon agua a calentar. Cuando empiece a hervir, añade los tomates cherry. Escáldalos durante 1 minuto. Retíralos, refréscalos, pélalos y resérvalos.

Salpimienta los lomos de dorada y cocínalos (2 minutos por cada lado) en una plancha con un poco de aceite.

Sirve el arroz en el fondo de la fuente o de los platos y coloca los lomos de dorada encima. Adorna con los tomates cherry y unas hojas de perejil.

ROLLO DE BONITO A LA ASTURIANA

Ingredientes (4 p.)

650 g de bonito fresco
50 g de jamón serrano
1 huevo
2 cucharadas de pan rallado
2 pimientos del piquillo
1 cebolleta
1 diente de ajo
14 aceitunas verdes
50 g de harina y 2 huevos (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Para la salsa:

2 cebollas
2 tomates
1 diente de ajo
100 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Para la salsa, pela y pica el diente de ajo y ponlo a dorar en una cazuela con un chorrito de aceite. Pica las cebollas, agrégalas y espera a que se doren. Vierte el vino, dale un hervor y añade los tomates rallados. Sazona y sofríe todo bien durante 10 minutos más. Tritura y reserva la salsa caliente.

Elimina la piel y las espinas del bonito. Desmenúzalo y ponlo en un bol. Pica el diente de ajo finamente y añádelo. Pica finamente el jamón, las aceitunas verdes y los pimientos del piquillo y agrégalos. Pica la cebolleta e incorpórala. Agrega también un poco de perejil picado y 1 huevo crudo. Mezcla y sazona. Incorpora el pan rallado y mezcla.

Mójate las manos. Separa la masa en dos partes y colócalas sobre dos trozos de film transparente. Envuelve como si fuera un caramelo y dales forma de chorizo. Deja reposar 10 minutos.

Retira el film. Pasa los rollos por harina y huevo batido y fríelos en una sartén con aceite caliente. Córtalos en rodajas, sirve y salsea. Decora con unas hojas de perejil.

PASTEL DE BACALAO Y PATATAS

Ingredientes (4 p.)

- 600 g de bacalao desalado
- 4 patatas
- 2 cebolletas
- 2 pimientos verdes
- 1 huevo
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- pimentón
- pimienta
- sal

Elaboración

Corta las cebolletas y los pimientos en daditos. Ponlos a pochar en una sartén con un poco de aceite. Sazona. Cocínalos hasta que queden bien dorados.

Escalda el bacalao durante 2-3 minutos en una cazuela con agua hirviendo. Retira la piel y desmígalo. Añádelo a la sartén de las verduras y mezcla bien. Saltea brevemente y pasa la mezcla a un recipiente apto para el horno.

Pela las patatas, cáscalas y ponlas a cocer en una cazuela con abundante agua. Sazona y cuécelas durante 10-15 minutos. Escúrrelas y pásalas por el pasapurés. Adereza el puré con aceite, sal, pimienta y un poco de pimentón.

Cubre el bacalao con el puré de patatas. Bate el huevo, espolvoréalo con perejil picado y pinta con él el puré. Hornea el pastel a 190 ºC durante unos 5 minutos. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

BACALAO CON HUEVOS

Ingredientes (4 p.)

- 3 lomos de bacalao desalado

4 huevos
24 ajos frescos
12 aceitunas negras (sin hueso)
75 g de pan de chapata
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Limpia los ajos frescos y córtalos en cilindros. Saltéalos en una sartén con aceite y pásalos a una cazuela de barro.

Pon agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, agrega los lomos de bacalao y cuécelos durante 3-4 minutos. Retíralos, escúrrelos, deja que se templen, sepáralos en lascas y ponlas sobre los ajos frescos.

Casca los huevos, añádelos a la cazuela y sazona. Corta las aceitunas por la mitad y agrégalas. Introduce la cazuela de barro en el horno y hornea a 200 ºC durante 10 minutos.

Corta el pan en dados y fríelos en una sartén con aceite hasta que se doren. Retíralos y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve la cazuela y pon encima los costrones de pan frito. Espolvorea con un poco de perejil picado.

CAZUELA DE BACALAO AL PILPIL

Ingredientes (4 p.)

4 lomos de bacalao desalado
20 almejas
10 dientes de ajo
12 puntas de espárragos (en conserva)
75 g de guisantes (frescos)
2 huevos
aceite de oliva virgen extra
1 trozo de guindilla

sal
perejil

Elaboración

Pon a cocer los huevos en una cazuela con agua. A los 10 minutos, sácalos, refréscalos, pélalos y córtalos en cuartos.

Cuece los guisantes en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 6 minutos.

Vierte un chorrito de aceite en una sartén, agrega las almejas, ponlas al fuego y tápalas. En cuanto se abran, retíralas y resérvalas.

Pela los dientes de ajo y dóralos (enteros) junto con la guindilla (cortada en 4) en una tartera grande con abundante aceite de oliva. Cuando se doren, sácalos y resérvalos. Introduce el bacalao en la tartera y cocínalo durante 1 minuto por cada lado. Retíralo a un plato. Deja que el aceite se temple y pásalo a una jarra.

Coloca los trozos de bacalao de nuevo en la tartera y vete añadiendo (poco a poco) el aceite templado. A medida que vas añadiendo el aceite, hay que remover la cazuela (10-12 minutos) con movimientos circulares hasta que ligue. Cuando haya ligado, añade los ajos fritos, la guindilla, los espárragos, los guisantes, las almejas con su jugo y los huevos cocidos cortados en cuartos.

Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

SARGO CON PATATAS PANADERA, CALABAZA Y TOMATE

Ingredientes (4 p.)

1 sargo
3 patatas
2 rodajas de calabaza
32 tomates cherry (de colores)
3 cebolletas
100 ml de vino blanco

10 aceitunas negras
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Retira la capa externa de las cebolletas y córtalas en juliana. Pela las patatas y córtalas en rodajas. Pon a calentar una sartén con aceite y añade las patatas y las cebolletas. Sazona y fríelas durante 10-12 minutos. Reserva.

Saca los lomos del sargo y salpimiéntalos.

Pela la calabaza y, con ayuda de un cortapastas redondo, corta 8 círculos pequeños. Colócalos sobre una placa de horno, sazónalos y riégalos con un chorrito de aceite. Ensarta en cada palillo de brocheta 4 tomates cherry y pínchalas en los círculos de calabaza. Hornea las brochetas durante 15 minutos a 200 ºC.

Escurre las patatas y extiéndelas sobre una placa de horno. Coloca encima los lomos de sargo, rocíalos con un chorrito de aceite y vierte el vino encima. Ásalos a 200 ºC durante 12-15 minutos. Pasa el jugo que hayan soltado a un bol y añádele las aceitunas picaditas y un poco de perejil picado. Mezcla bien.

Sirve el sargo con las patatas y las brochetas. Sazona. Rocía el pescado con la mezcla de jugo, aceitunas y perejil. Decora con unas hojas de perejil.

RAPE REBOZADO CON SALSA DE TOMATE AL AZAFRÁN

Ingredientes (4 p.)

800 g de rape (limpio)
3 dientes de ajo
harina y 2 huevos (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
pimienta

sal
perejil

Para la salsa de tomate al azafrán:

1 kg de tomates pera
2 cebolletas
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
unas hebras de azafrán
sal

Elaboración

Para la salsa de tomate, coloca las cebolletas y los tomates sobre la bandeja de horno. Sazónalos y rocíalos con un chorrito de aceite. Hornéalos a 190 ºC durante 30 minutos. Retíralos.

Pela y trocea los tomates y ponlos en el vaso de la batidora. Añade las cebolletas y el diente de ajo pelado. Tritura y pasa la salsa a una cazuela. Añade las hebras de azafrán y cocínalo a fuego suave durante 10 minutos.

Corta el rape en filetes. Aplástalos un poco y salpimiéntalos. Rebózalos pasándolos por harina y huevo batido.

Pon a calentar bastante aceite en una sartén. Aplasta los dientes de ajo (sin pelar) y añádelos. Agrega los filetes de rape y fríelos brevemente.

Sirve el rape con la salsa de tomate y los ajos fritos. Decora con unas hojas de perejil.

GALLOS CON CHIPS DE NABO Y LINGOTES DE JAMÓN

Ingredientes (4 p.)

2 gallos
2 nabos
80 g de jamón serrano
300 g de melón
100 ml de vino dulce
2 cucharadas de mostaza de miel
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Corta el melón en rectángulos, ponlos en un bol y riégalos con el vino dulce. Deja que maceren durante 15 minutos. Escúrrelos. Pasa el vino a un cazo, mézclalo con un poco de aceite y ponlo a reducir. Envuelve los rectángulos de melón con el jamón y, en el momento de servir, cocínalos a la plancha.

Pela los nabos y, con ayuda de un pelador, córtalos en láminas finas. Fríelas en una sartén con aceite y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazona.

Limpia los gallos, saca los filetes y salpimiéntalos. Úntalos con un poco de mostaza y enróscalos sobre sí mismos. Colócalos en una fuente apta para horno, riégalos con un buen chorro de aceite y hornéalos a 200 ºC durante 10 minutos.

Sirve los gallos con los chips de nabo y los lingotes de melón con jamón. Salpica el plato con la mezcla de aceite y vino dulce. Espolvorea con perejil picado.

LANGOSTINOS EN SALSA CON ALCACHOFAS Y ESPÁRRAGOS REBOZADOS

Ingredientes (4 p.)

- 16 langostinos
- 12 espárragos frescos
- 8 alcachofas
- 1 cebolleta
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo

50 ml de vino blanco
harina y huevo batido (para rebozar)
harina
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pela los espárragos y cuécelos en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15 minutos. Retira los espárragos y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Reserva el agua de la cocción.

Pela las alcachofas, córtales los tallos y las puntas y cuécelas durante 15 minutos en una cazuela con agua y una pizca de sal. Escúrrelas en papel absorbente y córtalas por la mitad.

Pasa las alcachofas y los espárragos por harina y huevo batido. Fríelos en una sartén con abundante aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente. Reserva.

Corta en daditos los dientes de ajo, la cebolleta y el puerro y ponlos a pochar en una tartera con un chorrito de aceite. Rehoga todo durante 10 minutos. Añade un poco de harina y cocínala. Vierte el vino y dale un hervor. Añade un poco del agua de la cocción de los espárragos y un poco de perejil picado. Cocina el conjunto durante 5 minutos.

Pela los langostinos, sazónalos, agrégalos a la tartera y cocínalos brevemente. Incorpora las hortalizas rebozadas. Mezcla suavemente y sirve. Decora con perejil.

TIRAS DE CALAMAR CON SETAS AL AZAFRÁN

Ingredientes (4 p.)

800 g de calamares (con sus tintas)
400 g de setas de cultivo
1 cebolleta
2 dientes de ajo

1 cucharada de zumo de limón
huevo batido y pan rallado (para empanar)
aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de estragón
unas hebras de azafrán
sal
perejil

Para la mayonesa:

1 huevo
200 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
las tintas de calamar
sal

Elaboración

Pon a calentar un poco de aceite en una sartén, corta en juliana la cebolleta y sofríela con los dientes de ajo bien picaditos. Corta las setas en juliana gruesa, añádelas y cocínalas durante 5 minutos. Incorpora el zumo de limón, el estragón y el azafrán. Sazona y saltea todo brevemente. Reserva.

Limpia los calamares, retirándoles las cabezas, las tripas, la piel y las plumas. Reserva las tintas. Enjuágalos bien, córtalos en tiras, sécalos y sazónalos.

Pasa las tiras de calamar por pan rallado, huevo batido y pan rallado de nuevo. Fríelas en una sartén con abundante aceite caliente. Cuando estén doradas, sácalas y escúrrelas bien sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Para la mayonesa, coloca en un cazo un poco de vinagre, un poco de agua y las tintas. Dale un hervor. Cuela la mezcla y colócala en el vaso batidor. Añade el huevo, una pizca de sal y el aceite. Tritura hasta que ligue.

Sirve los calamares con las setas y la mayonesa. Adorna con unas hojas de perejil.

CHIPIRONES RELLENOS

Ingredientes (4 p.)

16 chipirones
1 cebolleta
1 diente de ajo
30 g de miga de pan
400 g de carne picada (mitad cerdo y mitad ternera)
1 huevo
25 g de piñones
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Para el sofrito:

1 cebolla
1 tomate rallado
½ copita de vino rancio
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la picada:

30 g de almendras
30 g de piñones
1 diente de ajo

Elaboración

Para el sofrito, pica la cebolla finamente y ponla a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Ralla el tomate y agrégalo. Vierte el vino y cocina el conjunto durante 8-10 minutos. Reserva.

Limpia los chipirones, retirándoles la cabeza, la pluma, la tinta y las tripas. Separa las corbatas, las aletas y las patas.

Pon a cocer el huevo en una cazuela con agua. A los 10 minutos, sácalo, pélalo y pícalo finamente. Reserva.

Pica la cebolleta finamente y ponla a rehogar en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega el diente de ajo picadito. Incorpora las aletas, las patas y las corbatas (todo bien picado). Añade la carne picada, sazona y mezcla. Agrega la miga de pan remojada y escurrida, el huevo cocido picadito y los piñones y cocina durante 4-5 minutos. Deja enfriar.

Rellena los chipirones con la farsa y ciérralos con un palillo (no hay que llenarlos demasiado, ya que, al freír, el chipirón puede reducir un poco su tamaño y esto podría hacer que se rompiera). Salpimienta. Pon un poco de aceite en una tartera y dora los chipirones. Añade el sofrito por encima, vierte un poco de agua, tapa y cocínalos durante 30 minutos aproximadamente a fuego suave.

Para la picada, coloca las almendras, los piñones y el diente de ajo pelado en el mortero. Maja todo bien y añade a la tartera. Espolvorea con perejil picado y cocina el conjunto durante 5 minutos más.

Sirve y adorna con una hoja de perejil.

GALLO AL JENGIBRE CON CUSCÚS

Ingredientes (4 p.)

2 gallos
150 g de cuscús
20 tomates cherry
30 g de piñones
2 dientes de ajo
1 limón
1 trocito de jengibre fresco
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Limpia los gallos, saca los filetes y colócalos en un plato. Exprime el limón y reserva un trozo de cáscara. Mezcla en un bol el zumo de limón, los dientes

de ajo pelados y picaditos, un poco de jengibre rallado y un buen chorro de aceite. Riega los filetes de gallo con la marinada y déjalos macerando durante 15 minutos.

Tuesta los piñones en una sartén sin aceite. Resérvalos. Pon agua a calentar en un cazo con una pizca de sal. Cuando empiece a hervir, añade los tomates cherry y escáldalos. Refréscalos, pélalos y resérvalos.

Pon el cuscús en un bol. Pon el agua a calentar (la misma cantidad de agua que de cuscús) con un poco de sal y la cáscara de limón reservada. Vierte el agua sobre el cuscús, tápalo con film transparente y espera hasta que absorba toda el agua. Mezcla el cuscús con los piñones y reserva.

Coloca los filetes de gallo sobre la bandeja de horno, riégalos con la marinada y agrega los tomates cherry pelados. Salpimienta el conjunto y hornea a 200 ºC durante 5 minutos.

Sirve el gallo con los tomates cherry. Rocíalo con el jugo que ha soltado en la bandeja del horno y espolvoréalo con un poco de perejil picado. Acompáñalo con el cuscús y decora los platos con unas hojas de perejil.

SARGO CON TARTALETAS DE OTOÑO

Ingredientes (4 p.)

2 sargos (de 600 g cada uno)
12 minitartaletas de hojaldre o pasta brisa
2 endibias
2 dientes de ajo
1 puerro
4 chalotas
4 ciruelas pasas
25 g de piñones
150 ml de vino blanco
harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
unas ramas de eneldo
perejil
pimienta

sal

Elaboración

Limpia los sargos separando las cabezas y los lomos.

Pela y pica los ajos y dóralos en una cazuela con un poco de aceite. Limpia el puerro, trocéalo y añádelo. Rehoga y agrega las cabezas de los sargos, las colas y las espinas. Incorpora unas ramas de perejil y el eneldo. Cuando se doren, añade el vino y dale un hervor. Vierte un poco de agua, sazona y cocina el conjunto durante 15 minutos. Cuela y liga la salsa agregando un poco de harina de maíz refinada diluida en agua. Espolvoréala con un poco de perejil picado. Reserva la salsa caliente.

Pica las chalotas y ponlas a pochar en una sartén. Agrega los piñones y saltéalos. Pica las ciruelas y agrégalas. Rehoga un poco y rellena las tartaletas con la mezcla.

Corta las endibias por la mitad a lo largo y cocínalas a la plancha. Sazónalas.

Salpimienta los lomos de los sargos, riega la bandeja del horno con un poco de aceite y colócalos encima. Rocíalos con un chorrito de aceite y hornéalos a 210 ºC durante 8-10 minutos.

Sirve los sargos con las tartaletas y las endibias. Salsea y decora los platos con unas hojas de perejil.

LOCHA CON CEBOLLETA, PATATA Y CHAMPIÑÓN

Ingredientes (4 p.)

1 locha
4 cebolletas
2 patatas
500 g de champiñones
24 ajos frescos
harina y huevo (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Limpia la locha, saca los filetes, córtalos en dos y reserva. Pon a cocer las espinas, la cabeza y la cola junto con la parte verde de las cebolletas y de los ajos. Sazona. A los 10 minutos, cuela y reserva el caldo.

Pela las patatas, córtalas en rodajas de 1 centímetro de grosor y colócalas en una tartera. Sazónalas y cúbrelas con el caldo de pescado. Cuécelas durante 10 minutos.

Pon a calentar un poco de aceite en una tartera grande. Corta las cebolletas en 6 trozos y los ajos frescos en 3 y añádelos a la tartera. Incorpora los champiñones, pon a punto de sal y cocina todo durante 15 minutos.

Cubre el fondo de una placa de horno con las patatas y coloca encima las cebolletas con los ajos y los champiñones. Hornea a 180 ºC durante 10 minutos.

Salpimienta los filetes de locha, pásalos por harina y huevo batido (con perejil picado) y fríelos en una sartén con aceite.

Sirve la guarnición y coloca encima la locha. Decora con unas ramas de perejil.

TOLLOS CON TOMATE

Ingredientes (4 p.)

500 g de tollos (pintarroja secada al sol)
800 g de tomate triturado
1 cebolla
1 pimiento verde
4 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
2 hojas de laurel
½ cucharadita de orégano
½ cucharadita de comino molido
2 cucharaditas de azúcar
sal
perejil

Elaboración

Corta la víspera los tollos en trozos de unos 5 centímetros y ponlos a remojo en un bol con abundante agua para que se hidraten. Una vez hidratados, cuécelos en una cazuela con agua hirviendo durante 5 minutos. Retira el agua y reserva los tollos.

Pon un chorro de aceite en una cazuela, pica los dientes de ajo (pelados), la cebolla y el pimiento y ponlos a rehogar. Cuando esté todo bien pochado, añade el tomate triturado, el azúcar, 2 cucharaditas de sal, el laurel, el orégano y el comino. Cocina todo durante 30 minutos.

Incorpora los tollos y cocínalos durante 5 minutos más. Pon a punto de sal. Deja que repose durante unas horas antes de servir, ya que está más rico de un día para otro. Decora con unas hojas de perejil.

TRUCHA CON JAMÓN A MI MANERA

Ingredientes (4 p.)

4 truchas
4 lonchas de jamón
4 hojas de pasta *brick*

9 tomates deshidratados en aceite
harina de garbanzo
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Trocea los tomates y ponlos en un vaso batidor. Agrega un buen chorro de aceite y tritura. Reserva la salsa.

Forra una placa de horno con papel de hornear y píntala con aceite. Envuelve cada loncha de jamón con una hoja de pasta *brick* y colócalas encima de la placa. Píntalas con aceite y hornéalas a 190 ºC durante 12 minutos.

Retira las cabezas de las truchas y saca los lomos (retírales las espinas centrales con unas pinzas). Salpimiéntalos, pásalos por la harina de garbanzo y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve la trucha con los *bricks* y un poco de salsa de tomate. Decora los platos con unas hojas de perejil.

SOLDADITOS DE PAVÍA

Ingredientes (4 p.)

600 g de bacalao (desalado)
1 pimiento rojo
30 ml de aguardiente seco
1 clara de huevo
150 g de harina
200 ml de agua fría
aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de azafrán (en polvo)
sal
perejil

Elaboración

Coloca el pimiento en la bandeja del horno, riégalo con un chorrito de aceite y sazónalo. Ásalo a 180 ºC durante 35 minutos. Pélalo y córtalo en tiras. Resérvalas.

Tamiza la harina y ponla en un bol. Agrega 1 cucharada de aceite, el azafrán, el aguardiente y una pizca de sal. Vierte el agua fría y mezcla bien hasta que quede una masa homogénea. Monta la clara a punto de nieve e incorpórala al bol. Mezcla bien.

Corta el bacalao en tiras, introdúcelas en la masa del rebozado y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve los soldaditos con las tiras de pimiento. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

CALDERETA ALICANTINA

Ingredientes (8 p.)

8 langostinos
4 cigalitas
2 salmonetes (lomos)
1 sargo (lomos)
1 calamar
4 patatas
2 dientes de ajo
1 cebolleta
1 pimiento verde
1 tomate
50 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Para el fumet:

morralla (pescaditos)
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 tomate maduro
perejil
sal

Elaboración

Para el *fumet*, pon la morralla en una cazuela. Pela la cebolla y los dientes de ajo, trocéalos e incorpóralos a la cazuela. Trocea el tomate y añádelo. Agrega unas ramas de perejil y sazona. Cubre con abundante agua y pon a calentar. Cuando empiece a hervir, baja el fuego, retira la espuma y cuece todo durante 25-30 minutos. Deja que se enfríe y cuélalo.

Pela 2 dientes de ajo, lamínalos y dóralos en una cazuela con un poco de aceite. Pica la cebolleta y el pimiento verde e incorpóralos.

Limpia el calamar, córtalo en daditos y añádelos. Rehoga bien y agrega el tomate, pelado y picado. Sazona. Sofríelo bien y vierte el vino. Dale un hervor para que se evapore el alcohol. Vierte el *fumet* y agrega las patatas peladas y troceadas. Cocina el conjunto a fuego medio durante 20-25 minutos. Salpimienta. Añade los langostinos, las cigalas y los lomos de pescado (cortados en dados). Cocina el conjunto durante 5 minutos más. Espolvorea con perejil picado y sirve.

BACALAO AL ESTILO DE VIANA DO CASTELO

Ingredientes (4 p.)

600 g de bacalao (desalado)
1 cebolla
3 dientes de ajo
2 patatas

400 g de col
½ barra de pan de maíz
16 aceitunas negras
aceite de oliva virgen extra
pimentón
sal
perejil

Elaboración

Corta la cebolla en aros y ponla a confitar en una sartén con abundante aceite. Corta el bacalao en lomos y agrégalos junto con el pimentón. Confita el bacalao durante 10 minutos.

Pela las patatas, córtalas en rodajas y cuécelas en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal durante 15 minutos. Escúrrelas y sécalas un poco.

Pela y lamina los dientes de ajo y ponlos a dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Lava las hojas de col, córtalas en juliana fina y añádelas a la sartén. Sazona y saltéalas brevemente.

Corta 4 rebanadas finas de pan y tuéstalas en el horno.

Sirve el bacalao con la cebolla, la col, las patatas, el pan tostado y las aceitunas. Rocía el plato con el aceite resultante de confitar el bacalao. Decora los platos con unas hojas de perejil.

BONITO REBOZADO CON *PIPERRADA*

Ingredientes (4 p.)

600 g de bonito (1 rodaja)
3 cebolletas
6 tomates
2 pimientos verdes
4 dientes de ajo
harina y 2 huevos (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
pimienta

sal
perejil

Elaboración

Pela y lamina los dientes de ajo. Fríelos en una sartén con un buen chorro de aceite. Corta las cebolletas en dados y añádelos. Retira los tallos y las pepitas de los pimientos, córtalos en dados y agrégalos. Cocina el conjunto hasta que quede bien pochado. Sazona.

Pela los tomates, trocéalos e incorpóralos a la sartén. Sazona y cocínalos hasta que se deshagan. Reserva.

Retira la espina y la piel del bonito. Corta la rodaja en 4 trozos y cada trozo en 2 filetes. Salpimiéntalos y rebózalos en harina y huevo batido. Fríelos brevemente en una sartén con aceite.

Sirve un par de filetes en cada plato y acompáñalos con una porción de *piperrada*. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

SARDINAS RELLENAS CON VERDURAS AL AZAFRÁN

Ingredientes (4 p.)

24 sardinas
12 tomates en aceite
2 pimientos verdes
1 pimiento rojo
2 cebolletas
1 berenjena
50 ml de vino blanco
harina y 2 huevos (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
azafrán
sal
perejil

Elaboración

Pela el pimiento rojo. Corta en tiras los pimientos (rojo y verdes), las cebolletas y la berenjena. Pon todo a rehogar en una tartera con un chorrito de aceite, sazona y cocina hasta que se poche bien.

Añade las hebras de azafrán, rehógalo un poco, vierte el vino y dale un hervor. Cocina el conjunto hasta que estén a punto. Reserva las verduras.

Limpia las sardinas retirándoles las cabezas, las vísceras y las espinas centrales. Extiende la mitad sobre una superficie lisa y sazona. Pon un tomate en aceite (abierto por la mitad) encima de cada una y tápalas con el resto de las sardinas. Sazona.

Pasa las sardinas por harina y después por huevo batido. Fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve las sardinas con las verduras y adorna los platos con unas hojas de perejil.

PERLÓN CON PATATAS AL PIMENTÓN

Ingredientes (4 p.)

2 perlones
2 puerros

4 patatas
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil
1 cucharada de pimentón
pimienta
sal

Elaboración

Limpia los perlones, córtales las cabezas y ponlas a cocer en una cazuela grande con agua, unas ramas de perejil y una pizca de sal. Reserva los lomos.

Limpia los puerros, trocéalos y añádelos a la cazuela con las cabezas. Pela las patatas y añádelas (enteras). Cuécelas durante 30 minutos aproximadamente. Mantenlas calientes hasta el momento de servir.

Salpimienta los lomos de perlón y cocínalos a la plancha con unas gotas de aceite durante 2-3 minutos por cada lado.

Corta las patatas por la mitad y ponlas en una fuente junto con los puerros cocidos. Coloca al lado los lomos de perlón y espolvorea todo con un poco de perejil picado.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y fríelos en una sartén con aceite. Retira la sartén del fuego, agrega el pimentón, mezcla bien y riega con el aceite el perlón y las patatas. Sirve.

CARACOLES CON BACALAO DESMIGADO

Ingredientes (4 p.)

1 kg de caracoles (limpios y cocidos)
500 g de bacalao desalado
2 cebollas
1 puerro
4 dientes de ajo
1 cucharada de harina
1 vaso de vino blanco

aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
1 ramita de romero
1 ramita de tomillo
sal
perejil

Elaboración

Pela las cebollas, córtalas en dados y rehógalas en una cazuela con un chorrito de aceite. Corta el puerro de la misma manera y añádelo. Sazona y cocina hasta que empiecen a dorarse.

Añade el laurel, el tomillo y el romero. Incorpora los dientes de ajo pelados y picados finamente.

Añade la harina y cocínala un poco. Agrega el bacalao desmigado y el vino. Dale un hervor.

Incorpora los caracoles, tapa y cocina el conjunto durante 15 minutos con la tapa puesta.

Sirve y decora con perejil.

SALMÓN AL ALIOLI CON VERDURAS

Ingredientes (4 p.)

600 g de salmón
4 dientes de ajo
16 tomates cherry
2 pimientos verdes
3 patatas
aceite de oliva virgen extra
orégano
perejil
pimienta
sal

Para el alioli:

1 huevo
1 diente de ajo (pequeño)
150 ml de aceite de oliva virgen extra
zumo de limón
sal

Elaboración

Lava las patatas y cuécelas (con piel) en una cazuela con agua durante 25-30 minutos. Córtalas (sin pelar) en dados y resérvalos.

Pon agua a calentar en un cazo. Cuando empiece a hervir, agrega los tomates cherry y escáldalos. Pélalos y resérvalos.

Para el alioli, pica el diente de ajo y ponlo en un vaso batidor. Añade un chorrito de zumo de limón, una pizca de sal y el huevo. Vierte el aceite y tritura con la batidora eléctrica hasta que ligue el alioli.

Corta el salmón en 4 rodajas, salpimiéntalas y colócalas en la placa del horno. Nápalas con el alioli y hornéalas a 200 ºC durante 5 minutos. Cambia la función del horno y gratínalas durante 2 minutos.

Corta los pimientos en dados y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite y los otros 4 dientes de ajo (pelados y enteros). Sazona. Cuando los pimientos estén casi hechos, agrega las patatas y saltéalas. En el último momento, incorpora los tomates, el orégano y un poco de perejil picado. Saltea brevemente.

Sirve el salmón con la guarnición y adorna los platos con unas hojas de perejil.

CHIPIRONES RELLENOS EN SALSA

Ingredientes (4 p.)

16 chipirones
200 g de gambas (peladas)
25 g de arroz
aceite de oliva virgen extra

perejil
pimienta
sal

Para la salsa:

2 dientes de ajo
2 cebolletas
4 chalotas
1 zanahoria
150 ml de *txakoli*
600 g de tomates pera
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Para la salsa, pica los dientes de ajo, las cebolletas y las chalotas y pon todo a rehogar en una cazuela con aceite. Pela y pica la zanahoria y agrégala. Rehoga todo bien. Agrega el *txakoli* y dale un hervor. Pica los tomates y añádelos. Sazona. Cocina durante 20 minutos. Pasa por el pasapurés y reserva la salsa.

Limpia los chipirones, retirándoles la cabeza, las tripas y la pluma. Enjuágalos bien y resérvalos.

Trocea las gambas y salpimiéntalas. Saltéalas con los tentáculos y las corbatas de los chipirones. Agrega el arroz y mezcla bien. Espolvorea con perejil picado. Saltea y deja que se temple. Rellena los chipirones y ciérralos con un palillo.

Dora los chipirones en una sartén con aceite. Introdúcelos en la salsa y cocínalos hasta que se hagan (30 minutos aproximadamente). Sirve los chipirones y salséalos. Adorna con unas hojas de perejil.

DORADA A LA PLANCHA CON SALSA TÁRTARA

Ingredientes (4 p.)

4 doradas de ración
1 escarola
6 rabanitos
1 diente de ajo
8 aceitunas negras (sin hueso)
aceite de oliva virgen extra
vinagre
pimienta
sal
perejil

Para la salsa tártara:

2 huevos
1 cucharadita de zumo de limón
200 ml de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de alcaparras
6 pepinillos
perejil
sal

Elaboración

Pon agua con una pizca de sal en un cazo, agrega 1 huevo y cuécelo durante 10 minutos, contados desde el momento en que el agua empiece a hervir. Retíralo, pélalo, pícalo y resérvalo.

Pon el otro huevo en un vaso batidor, agrega el zumo de limón, una pizca de sal y el aceite. Tritura todo con la batidora eléctrica hasta conseguir una mayonesa. Pica las alcaparras y los pepinillos y añádelos junto con el huevo picado. Espolvorea con perejil picado y mezcla bien. Reserva la salsa tártara.

Limpia la escarola, sécala, trocéala y ponla en una fuente. Lava los rabanitos, córtalos en gajitos y añádelos. Pela y pica el diente de ajo finamente y agrégalo a la fuente. Pica también las aceitunas y añádelas. En el momento de servir, adereza con aceite, vinagre y sal.

Limpia las doradas y saca los lomos. Salpimiéntalos y cocínalos a la plancha.

Sirve las doradas con la salsa tártara y la ensalada. Decora los platos con unas hojas de perejil.

GALLO A LA PAPILLOTE CON CHAMPIÑONES Y CHALOTAS

Ingredientes (4 p.)

2 gallos
300 g de champiñones
12 chalotas
24 ajos frescos
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pela las chalotas y ponlas en un cazo con aceite. Sazónalas y cocínalas durante 15 minutos. Reserva.

Corta la parte superior e inferior de los ajos frescos.

Saca los filetes del gallo y salpimiéntalos. Corta 4 trozos grandes de papel de aluminio, añade un chorrito de aceite en cada uno y coloca 6 ajos frescos y 2 filetes de gallo a un lado del papel de aluminio. Dobla la parte larga del papel de aluminio cubriendo el pescado y cierra los bordes de manera que queden 4 paquetes herméticamente cerrados. Introdúcelos en el horno a 200 ºC durante 15 minutos.

Retira la parte interior de los champiñones y lávalos. Lamínalos y saltéalos en una sartén con el diente de ajo pelado y finamente picado. Sazona y agrega un poco de perejil picado.

Sirve los gallos con su guarnición y adorna con unas hojas de perejil.

SABIRÓN EN TEMPURA CON ENSALADA

Ingredientes (4 p.)

800 g de sabirón
1 lechuga
1 naranja
25 g de pipas de girasol (peladas)
3 dientes de ajo
100 g de harina
150 ml de agua fría
aceite de oliva virgen extra
vinagre
pimienta
sal

Elaboración

Tuesta las pipas en una sartén sin aceite. Resérvalas.

Pela la naranja y, con ayuda de una puntilla, saca los gajos sin dejar ninguna parte blanca.

Suelta las hojas de la lechuga, lávalas, sécalas y trocéalas. Ponlas en una fuente grande. Añade las pipas tostadas y los gajos de naranja. En el momento de servir, aliña la ensalada con aceite, vinagre y sal.

Limpia el sabirón, saca los lomos, córtalos por la mitad y salpimiéntalos. Mezcla la harina con el agua fría en un bol, reboza los lomos y fríelos brevemente en una sartén con aceite caliente con los dientes de ajo (enteros y sin pelar). Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve el sabirón y acompáñalo con la ensalada.

AJOARRIERO CON BOGAVANTE

Ingredientes (6 p.)

800 g de bacalao desmigado desalado
1 bogavante de 800 g
1 cebolla
2 cebolletas

1 pimiento verde
7 dientes de ajo
8 pimientos del piquillo
400 ml de tomate triturado
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pela 2 dientes de ajo y la cebolla y pícalos finamente. Ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega el tomate triturado y cocínalo durante 20 minutos. Sazona. Pásalo por el pasapurés y reserva.

Pela y lamina los otros 5 dientes de ajo. Corta en dados las cebolletas y el pimiento verde. Pon todo a pochar en una cazuela grande con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando la verdura esté casi pochada, agrega los pimientos del piquillo troceados y el bacalao. Incorpora la salsa de tomate y mezcla bien. Deja cocinar durante 5 minutos.

Trocea el bogavante y cocínalo en una sartén con un chorrito de aceite. Sirve el ajoarriero con el bogavante y decora con una ramita de perejil.

URTA A LA ROTEÑA

Ingredientes (6 p.)

1 urta (de 2 kg)
3 cebollas
3 pimientos verdes
4 tomates
2 dientes de ajo
250 ml de vino de Jerez seco
1 hoja de laurel
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Para el caldo:

la cabeza y las espinas de la urta
1 cebolla
1 zanahoria
1 rama de apio
1 hoja de laurel
sal

Elaboración

Retira la cabeza de la urta y, con ayuda de un cuchillo, separa las espinas de los lomos. Reserva los lomos.

Para el caldo, introduce en una cazuela la cabeza y las espinas de la urta, la zanahoria pelada y troceada, la cebolla y el apio troceados, el laurel y una pizca de sal, cubre con agua y cuece a fuego medio durante 20 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Pela los ajos y córtalos en láminas. Corta en juliana las cebollas y los pimientos y pon todo a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Añade la hoja de laurel y sazona.

Haz un corte en cruz por la parte inferior de los tomates. Pon a calentar una cazuela con agua. Cuando empiece a hervir, añade los tomates y escáldalos durante un par de minutos. Pélalos, pícalos y añádelos a la fritada. Agrega el vino y un vaso de caldo. Cocina todo a fuego medio durante 12-15 minutos.

Cubre una placa de horno con la roteña (el sofrito de ajo, cebolla, pimiento, tomate, vino y caldo). Salpimienta los lomos de urta y colócalos encima del sofrito dejando la parte de la piel hacia abajo. Rocía con aceite y cocina a 220 ºC durante 15 minutos.

Sirve en el fondo del plato la roteña y, sobre ella, la urta. Decora con una hojita de perejil.

RAYA CON SALSA DE NUECES

Ingredientes (4 p.)

- 4 aletas de raya

60 g de nueces (peladas)
300 ml de nata
1 diente de ajo
1 puerro
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pon la nata a calentar en una cazuela. Agrega las nueces majadas y el diente de ajo pelado bien picadito. Deja reducir hasta que espese y coja el sabor de las nueces.

Trocea la raya, salpimiéntala y colócala en una placa de horno untada con aceite. Riégala con un chorrito de aceite y hornéala a 220 ºC durante 8 minutos.

Retira la parte inferior y superior del puerro. Córtalo en juliana fina y fríelo en una sartén con aceite. Escúrrelo sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazona.

Sirve la raya, salséala y acompáñala con el puerro. Decora los platos con unas hojas de perejil.

LOCHA REBOZADA CON GELATINA DE PIMIENTO

Ingredientes (6 p.)

1 locha de 1.500 g
3 pimientos morrones
2 hojas de gelatina neutra
harina, 2 huevos y copos de maíz (para rebozar)
4 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
pimienta

sal
perejil

Elaboración

Lava los pimientos, colócalos en una bandeja apta para el horno, riégalos con un chorro de aceite y sálalos. Ásalos en el horno a 190 ºC durante 40 minutos (20 minutos por cada lado aproximadamente). Deja que se templen, pélalos y córtalos en tiras. Reserva por un lado los pimientos y por el otro el jugo resultante de asarlos.

Pon la gelatina a remojo en un bol con agua fría. Coloca 2 pimientos y el jugo reservado en un vaso batidor. Tritura, cuela, pasa el puré a un cazo y ponlo a calentar. Cuando se caliente, añade la gelatina escurrida y mezcla bien. Reparte el resto de las tiras de pimiento en 6 recipientes. Vierte la gelatina de pimiento en los moldes y deja que se solidifique. En el momento de servir, desmolda.

Retira la cabeza y la espina central de la locha. Saca los dos lomos, corta cada uno en 4 trozos y salpimiéntalos. Pon a calentar aceite en una sartén. Aplasta los ajos (con piel) y añádelos. Pasa los trozos de locha por harina, huevo batido y los copos de maíz (machacados) y fríelos. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve la locha con los ajos y la gelatina de pimiento. Adorna con unas hojas de perejil.

CAZUELA DE PULPO

Ingredientes (4 p.)

1.300 g de pulpo
50 g de alga espagueti de mar (remojada)
6 patatas
3 dientes de ajo
1 cebolla
1 pimiento verde
100 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
2 hojas de laurel
perejil
pimentón
pimienta
sal

Elaboración

Pela y pica los ajos y rehógalos un poco en una cazuela con un chorrito de aceite. Corta la cebolla en dados y añádelos. Retira el tallo del pimiento, retírale las pepitas y córtalo en dados. Añádelos a la cazuela. Rehoga todo bien. Sazona.

Trocea el pulpo, salpimiéntalo y añádelo a la cazuela. Cubre con agua, incorpora las hojas de laurel y vierte el vino. Cocínalo durante 25 minutos.

Pela las patatas, córtalas por la mitad y agrégalas a la cazuela del pulpo. Añade el espagueti de mar y cuece todo junto durante 20 minutos más. Espolvorea con perejil picado.

Sirve el pulpo y espolvorea con pimentón.

SALMÓN ENCEBOLLADO CON TOMATE

Ingredientes (4 p.)

4 rodajas de salmón
3 cebollas
2 tomates
16 hojas de espinaca
50 ml de vino dulce
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela las cebollas, córtalas en juliana fina y ponlas a pochar en un sartén con aceite hasta que queden bien caramelizadas. Sazona.

Fríe las hojas de espinaca en una sartén con aceite templado hasta que queden crujientes. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazona.

Pela los tomates y córtalos en daditos. Fríelos brevemente a fuego fuerte en una sartén con aceite. Sazona. Vierte el vino y deja que reduzca.

Salpimienta las rodajas de salmón y cocínalas a la plancha durante 2 minutos por cada lado.

Sirve el salmón y acompáñalo con la cebolla, las hojas de espinaca y los dados de tomate. Decora los platos con unas hojas de perejil.

MERLUZA A LA *KOXKERA*

Ingredientes (6 p.)

6 rodajas de merluza
2 huevos
400 g de almejas
1 cebolleta
4 dientes de ajo
100 g de guisantes (en conserva)
12 puntas de espárrago (en conserva)
2 cucharadas de harina

aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pon la cabeza, la cola y las ijadas de la merluza en una cazuela, cúbrelas con agua, sazona y agrega unas ramas de perejil. Cuece todo durante 15 minutos. Cuela y reserva el caldo (*fumet*).

Pon los huevos en un cazo, cúbrelos con agua y cuécelos durante 10 minutos, contados desde el momento en que el agua empiece a hervir. Refréscalos y pélalos.

Pon a calentar una cazuela con un par de cucharadas de aceite y un chorrito de *fumet*. Agrega las almejas y espera a que se abran.

Pela y lamina los dientes de ajo y dóralos en una tartera. Pica la cebolleta finamente e incorpórala. Cuando esté pochada (sin que coja color), añade la harina y rehógala un poco. Agrega 300 mililitros de *fumet*, el caldito que han soltado las almejas y un poco de perejil picado.

Sazona las rodajas de merluza, introdúcelas en la tartera y cocínalas durante 3 minutos por cada lado. Añade los guisantes, los espárragos y las almejas. Corta los huevos cocidos en cuartos y agrégalos. Espolvorea la cazuela con un poco de perejil picado y sirve.

CHICHARRO ASADO CON PATATAS PANADERA Y REFRITO DE TOMATE

Ingredientes (4 p.)

2 chicharros (jureles)
3 patatas
2 cebolletas (con sus tallos)
1 tomate
3 dientes de ajo
1 guindilla
aceite de oliva virgen extra

vinagre
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Corta las cebolletas por la mitad, retírales la capa externa y córtalas en dados. Ponlas a freír en una sartén con abundante aceite. Pela las patatas, córtalas en rodajas, añádelas a la sartén y fríelas junto con las cebolletas. Sazona. Escurre y pasa todo a una bandeja de horno. Reserva el aceite.

Corta la cabeza de los chicharros y saca los lomos. Salpimiéntalos y colócalos sobre las patatas. Mójalos un poco con el aceite de freír las patatas. Introduce la bandeja en el horno y asa todo a 200 ºC durante 6-8 minutos.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y ponlos a rehogar en una sartén con un poco del aceite de freír las patatas. Corta la guindilla en aritos y añádelos. Cuando se doren, agrega el tomate rallado, una pizca de sal y un poco de perejil picado.

Retira los chicharros del horno, rocíalos con un chorrito de vinagre y vierte encima el refrito. Decora los platos con unas hojas de perejil.

HAMBURGUESAS DE BACALAO CON MERMELADA DE CALABAZA

Ingredientes (4 p.)

400 g de bacalao (desalado)
3 patatas
1 huevo
12 ajos frescos
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Para la mermelada de calabaza:

400 g de calabaza
2 cebollas (dulces)
60 g de azúcar
50 ml de vino dulce

Elaboración

Para hacer la mermelada de calabaza, pela y pica las cebollas y escáldalas en una cazuela pequeña con agua. Escúrrelas y pásalas a una cazuela. Pela la calabaza, córtala en daditos y añádelos. Incorpora también el vino y el azúcar. Cocina los ingredientes durante 1 hora a fuego suave. Pásalos por el pasapurés y reserva.

Lava las patatas y cuécelas en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal durante 30 minutos. Déjalas templar, pélalas, trocéalas y pásalas por el pasapurés a un bol.

Corta los ajos frescos en rodajitas y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Añade el bacalao y saltéalo brevemente. Pasa todo a un colador y deja que repose hasta que escurra el agua. Incorpóralo al puré de patata. Agrega también el huevo y mezcla bien.

Forma 8 hamburguesas y fríelas por los dos lados en una plancha untada con aceite.

Sirve las hamburguesas y acompáñalas con la mermelada de calabaza. Decora los platos con unas hojas de perejil.

ANCHOAS A LA CAZUELA

Ingredientes (4 p.)

1 kg de anchoas frescas (boquerones)
1 hogaza de pan
3 dientes de ajo
4 cebolletas
1 pimiento verde
100 ml de *txakoli*
aceite de oliva virgen extra
1 guindilla
sal
perejil

Elaboración

Con un cuchillo de sierra, corta 4 rebanadas de pan. Colócalas en la placa del horno y tuéstalas en el horno. Resérvalas.

Pela y lamina los ajos. Corta las cebolletas en dados. Corta en dados el pimiento. Pon todo a pochar en una tartera grande con un chorrito de aceite. Corta la guindilla en aros y agrégalos. Sazona. Cuando se rehogue todo bien, vierte el *txakoli* y dale un hervor.

Limpia las anchoas, retirándoles las cabezas, las vísceras y las espinas centrales. Coloca las anchoas sobre las verduras, sazónalas, tápalas y cocínalas durante 3-4 minutos.

Sirve las anchoas, decora con unas hojas de perejil y acompáñalas con el pan tostado.

SABIRÓN, LANGOSTINO Y PANCETA

Ingredientes (4 p.)

6 sabirones
12 langostinos
12 lonchas de panceta adobada
350 ml de *txakoli*
350 ml de nata
aceite de oliva virgen extra
cebollino picado

pimienta
sal

Elaboración

Corta las cabezas de los sabirones y sácales los filetes. Pela los langostinos y resérvalos.

Rehoga las cabezas y las espinas de los sabirones y las cabezas y las cáscaras de los langostinos en una cazuela con un chorrito de aceite. Cúbrelas con agua, sazona y cuécelas durante 6-8 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Pon el *txakoli* a reducir en otra cazuela. Cuando reduzca a la mitad, vierte 350 mililitros del caldo y la nata. Cocina durante 10-15 minutos.

Salpimienta los filetes de sabirón y coloca en el centro de cada uno un langostino. Enróllalos y envuelve cada rollito con una loncha de panceta. Pínchalos con un palillo para que no se deshagan. Colócalos sobre la placa del horno y ásalos a 210 ºC durante 5-6 minutos.

Sirve la salsa en el fondo de los platos, espolvoréala con el cebollino picado y coloca encima los rollitos.

CALAMARES CON PATATAS Y GUISANTES

Ingredientes (4 p.)

2 calamares (grandes)
3 patatas
150 g de guisantes pelados (frescos)
1 cebolla
2 dientes de ajo
50 ml de *brandy*
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
perejil y sal

Elaboración

Pela los dientes de ajo y la cebolla, pícalos y dóralos en la olla rápida con un chorrito de aceite. Pela las patatas, córtalas en rodajas gruesas y añádelas.

Limpia bien los calamares y córtalos en trozos de bocado. Introdúcelos en la olla. Incorpora el laurel, el *brandy* y un poquito de agua. Sazona, coloca la tapa y cocina durante 8 minutos.

Pasa todo a una tartera e incorpora los guisantes. Cuece durante 10 minutos más, espolvorea con perejil picado y sirve.

ANCHOAS REBOZADAS CON PIQUILLOS CONFITADOS

Ingredientes (4 p.)

24 anchoas frescas (boquerones)
16 pimientos del piquillo
½ barra de pan
1 alegría riojana
4 dientes de ajo
harina y 3 huevos (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pela y lamina 3 dientes de ajo y ponlos a rehogar en una sartén con aceite. Agrega los pimientos y la alegría riojana picadita. Sazona y confítalos durante 15 minutos a fuego suave. Resérvalos calientes.

Limpia las anchoas retirándoles las cabezas y las tripas. Ábrelas y retírales la espina central. Sazónalas y pásalas por harina y huevo batido.

Aplasta el otro diente de ajo (con piel) y ponlo a freír en una sartén con abundante aceite. Agrega las anchoas y fríelas brevemente por los dos lados. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve las anchoas y acompáñalas con los pimientos y el pan. Adorna con unas hojas de perejil.

KOKOTXAS EN TEMPURA CON SALSA VERDE

Ingredientes (4 p.)

24 *kokotxas* de merluza
8 *kokotxas* de bacalao
2 dientes de ajo

1 cebolleta
100 ml de *txakoli*
1 cucharada de harina
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Para la tempura:

150 g de harina
275 ml de agua fría

Elaboración

Pela los ajos y la cebolleta y pícalos. Ponlos a pochar a fuego suave en un cazo con un chorrito de aceite. Sazona. Añade una cucharada de harina y cocínala un poco. Vierte el *txakoli*, dale un hervor y agrega un chorrito de agua. Añade perejil picado y deja que reduzca. Tritura y reserva la salsa verde caliente.

Para hacer la tempura, mezcla en un bol la harina con el agua fría hasta que quede una masa homogénea y ligera.

Retira las puntas de piel de las *kokotxas* de merluza y déjalas enteras. Retira la piel de las *kokotxas* de bacalao y córtalas por la mitad. Sazónalas e introdúcelas en la masa de tempura.

Fríelas en una sartén con aceite y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sirve las *kokotxas* y acompáñalas con la salsa verde. Decora los platos con unas hojas de perejil.

TRUCHA CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS

Ingredientes (4 p.)

4 truchas
4 lonchas de jamón serrano
400 g de judías verdes
2 dientes de ajo

aceite de oliva virgen extra
1 guindilla cayena
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Abre las truchas por la mitad y quítales la espina central. Introduce, dentro de cada una, una loncha de jamón. Salpimiéntalas.

Coloca las truchas sobre la placa del horno, rocíalas con un chorrito de aceite y hornéalas a 220 ºC durante 10 minutos.

Retira las puntas de las judías, córtalas por la mitad a lo largo y después en trozos de 3-4 centímetros.

Pon el wok a calentar con un chorrito de aceite. Agrega las judías y la cayena. Saltéalas un poco y sazona. Pela los ajos, pícalos finamente y añádelos al wok. Saltea todo junto durante unos 8-10 minutos más.

Sirve en cada plato una trucha y una porción de judías verdes. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

LANGOSTINOS AL *WHISKY*

Ingredientes (4 p.)

16 langostinos
2 dientes de ajo
60 ml de *whisky*
zumo de 1 limón
50 g de mantequilla
aceite de oliva virgen extra
cebollino picado
sal
½ limón y perejil

Elaboración

Sazona los langostinos y saltéalos brevemente a fuego fuerte en una sartén con un chorrito de aceite. Retíralos y colócalos en una bandeja apta para el horno.

Funde la mantequilla a fuego suave en una sartén. Pela y lamina los dientes de ajo y añádelos. En cuando empiecen a bailar, vierte el *whisky* y flambea. Añade el zumo de limón, sazona y mezcla bien.

Riega los langostinos con la salsa, espolvoréalos con un poco de cebollino picado y hornéalos durante 3 minutos a 200 ºC.

Sirve y decóralos con medio limón y unas hojas de perejil.

LANGOSTINOS CON GABARDINA

Ingredientes (4 p.)

16 langostinos
1 huevo
8 g de levadura
80 g de harina
60 ml de cerveza

aceite de oliva virgen extra
sal
½ limón y perejil

Elaboración

Coloca el huevo en un bol y bátelo un poco con una varilla. Agrega la cerveza y sigue batiendo. Incorpora la harina, la levadura y una pizca de sal y sigue batiendo. Deja reposar la pasta *orly* durante 15 minutos.

Pela los langostinos, dejándoles la parte final de la colita sin pelar. Sazona. Pásalos por la pasta *orly* y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve y adorna con el medio limón y una ramita de perejil.

MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PUERROS

Ingredientes (6 p.)

1 merluza (2 kg)
12 langostinos
20 patatitas
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Para la salsa de puerros:

4 puerros
2 cebollas
1 pimiento verde
1 zanahoria
4 cucharadas de salsa de tomate
aceite de oliva virgen extra
125 ml de vinagre

1 vaso de agua
sal

Elaboración

Corta la cabeza de la merluza y saca los dos lomos. Salpimiéntalos y resérvalos.

Para la salsa de puerros, retira la capa externa de los puerros, límpialos bien, córtalos en medias lunas y rehógalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pica el pimiento e incorpóralo. Pela la zanahoria y las cebollas, pícalas y añádelas. Sazona y deja que se poche todo bien. Incorpora la salsa de tomate, el vinagre y el agua y deja reducir. Pasa la salsa por el pasapurés y resérvala.

Lava las patatitas y ponlas a cocer en una cazuela con abundante agua. Sazona y cuécelas durante 15-20 minutos. Sécalas bien y saltéalas en una sartén con un chorrito de aceite. Sazónalas y espolvoréalas con perejil picado.

Vierte un chorrito de aceite sobre una placa de horno y coloca encima un lomo de merluza (dejando la piel hacia abajo). Pela los langostinos, córtalos por la mitad a lo largo y ponlos sobre el lomo de merluza. Tápalos con el otro lomo, rocíalo con otro chorrito de aceite y hornéalos a 200 ºC durante 18-20 minutos.

Sirve la merluza y vierte encima el jugo que ha soltado en el horno. Acompáñala con las patatas y la salsa. Decora los platos con unas hojas de perejil.

CABRACHO, PATATAS Y MEJILLONES

Ingredientes (4 p.)

- 1 cabracho (1.400 g)
- 2 patatas
- 250 g de mejillones pequeños
- 1 cebolleta
- 5 dientes de ajo
- 50 ml de *txakoli*

1 cucharada de harina
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Corta la cabeza del cabracho y ponla en una cazuela. Agrega unas ramas de perejil, el tallo de la cebolleta y una pizca de sal. Cubre con agua y cuece todo durante 15 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Pela las patatas, córtalas en rodajas finas y ponlas a confitar a fuego suave en una sartén con aceite. Aplasta 2 ajos (con piel) y añádelos a la sartén. Sazona y cocina las patatas hasta que estén blandas. Retíralas y resérvalas (junto con los ajos) en una fuente.

Pela los otros 3 dientes de ajo y la cebolleta y córtalos en daditos. Ponlos a pochar en una tartera grande con un chorrito de aceite. Antes de que cojan color, agrega la harina y rehógala un poco. Vierte el *txakoli* y dale un hervor. Añade un poco de caldo y cocina la salsa brevemente.

Agrega las patatas a la tartera. Corta el cabracho en rodajas, salpimiéntalas y agrégalas a la tartera. Retira las barbas de los mejillones y colócalos alrededor del cabracho.

Tapa y cocina el cabracho (3 minutos por cada lado) y los mejillones (hasta que se abran). Espolvorea con perejil picado y sirve.

CEVICHE DE SALMÓN CON AGUACATE

Ingredientes (4 p.)

500 g de salmón
3 tortillas de maíz
1 cebolleta roja
1 aguacate
1 limón
1 lima

1 chile rojo picante
aceite de oliva virgen extra
cilantro
sal

Elaboración

Retira la piel y las espinas del salmón, córtalo en dados de 1 centímetro y ponlos en un bol.

Pica el cilantro finamente y agrégalo. Pica la cebolleta en daditos y añádelos. Corta por la mitad la lima y el limón y exprímelos. Vierte el zumo en el bol. Incorpora el chile picadito. Sazona y mezcla bien todos los ingredientes. Tapa con film transparente y deja macerar en el frigorífico durante unos 20 minutos.

Corta cada tortilla en 8 triángulos y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente y resérvalos.

Pela el aguacate, córtalo en dados y mézclalos con el salmón. Sirve y acompaña el ceviche con los triángulos de maíz.

RAYA ADOBADA CON TOMATES RELLENOS

Ingredientes (4 p.)

3 aletas de raya
4 tomates (rama)
½ aguacate
½ cebolleta
2 dientes de ajo
harina de garbanzo
aceite de oliva virgen extra
200 ml de vinagre
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de pimentón
½ cucharadita de comino
pimienta
sal

perejil

Elaboración

Pela los dientes de ajo y májalos en el mortero. Agrega el orégano, el pimentón, el comino y el vinagre. Mezcla.

Corta la raya en trozos largos de 3 centímetros. Salpimiéntalos, colócalos en un bol, vierte por encima la mezcla anterior y déjalos marinando durante 15 minutos.

Corta la parte superior de los tomates y vacíalos con una cucharilla. Resérvalos vacíos. Pica la pulpa y colócala en un bol. Pela el aguacate, pícalo y añádelo al bol. Pela la cebolleta, pícala finamente y agrégala. Salpimienta y adereza con un chorrito de aceite. Mezcla y rellena los tomates.

Retira los trozos de raya de la marinada y escúrrelos un poco sobre una fuente cubierta con papel absorbente. Pásalos por la harina de garbanzo y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre otra fuente cubierta con papel absorbente.

Sirve la raya, acompáñala con los tomates rellenos y adorna los platos con unas hojas de perejil.

MERLUZA CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS

Ingredientes (4 p.)

700 g de merluza (limpia)
100 g de guisantes (desgranados)
8 espárragos blancos frescos
2 huevos
1 cebolleta
2 dientes de ajo
1 cucharadita de harina
50 ml de *txakoli*
harina y 2 huevos (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pela los espárragos y cuécelos en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15 minutos. Retíralos y resérvalos.

Cuece los guisantes en un cazo con agua y una pizca de sal durante 10 minutos. Escúrrelos y resérvalos. Reserva también el caldo de cocción.

Cuece 2 huevos en un cazo con agua y una pizca de sal. Refréscalos, pélalos y córtalos en gajos. Resérvalos.

Pela la cebolleta y los dientes de ajo y córtalos en daditos. Ponlos a rehogar en una tartera con un chorrito de aceite. Antes de que cojan color, agrega una cucharadita de harina y rehógala bien. Vierte el *txakoli* y dale un hervor. Añade el caldo de cocción de los guisantes y remueve bien. Espolvorea con perejil picado y pon a punto de sal. Incorpora los guisantes, los espárragos y los gajos de huevo.

Corta la merluza en filetes. Sazónalos y rebózalos con harina y huevo batido. Fríelos brevemente en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente e introdúcelos en la tartera. Cocínalos a fuego

suave durante 2 minutos para que se mezclen todos los sabores. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

VERDEL EN ESCABECHE DE LIMÓN

Ingredientes (4 p.)

- 4 verdeles
- 1 barra de pan (opcional)
- 4 dientes de ajo
- 2 limones
- harina y huevo (para rebozar)
- aceite de oliva virgen extra
- ½ guindilla
- perejil
- pimienta
- sal

Elaboración

Limpia los verdeles retirándoles la cabeza y las tripas. Saca a cada uno los dos lomos, elimínales las espinas centrales y corta cada lomo por la mitad a lo largo.

Salpimienta los trozos de verdel, pásalos por harina y huevo batido y fríelos brevemente en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Exprime los limones y pon el zumo en una cazuela. Agrega 250 mililitros de aceite y la guindilla. Pela los ajos, trocéalos y májalos en el mortero. Añade unas hojas de perejil al mortero y májalas. Agrega el majado a la cazuela. Pon todo a calentar y, cuando empiece a hervir, cocínalo durante 10-15 minutos a fuego suave.

Pásalo a una paella y sazona. Introduce el verdel rebozado en la paella y cocínalo 3 minutos más. Espolvorea con perejil picado y sirve. Puedes acompañarlo con unas rodajas de pan.

ANCHOAS FRITAS CON ENSALADA

Ingredientes (4 p.)

800 g de anchoas frescas (boquerones)
1 lechuga
1 cebolleta
4 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
vinagre
1 guindilla
sal
perejil

Elaboración

Coloca un poco de sal en un bol y vierte un chorro de vinagre. Cuando se disuelva la sal, agrega un chorrito de aceite y mezcla bien. Reserva la vinagreta.

Limpia bien la lechuga, trocéala, sécala y colócala en un bol. Corta la cebolleta en juliana fina y agrégala. En el momento de servir, aliña la ensalada con la vinagreta.

Retira la cabeza y las tripas de las anchoas. Sécalas un poco y resérvalas.

Pela los dientes de ajo y lamínalos. Corta la guindilla en aros.

Pon a calentar bastante aceite en una sartén. Agrega 2 dientes de ajo laminados y unos aritos de guindilla. Rehógalos brevemente.

Sazona las anchoas y agrega la mitad. Fríelas brevemente por los dos lados. Repite el proceso con el resto de los ajos, los aros de guindilla y las anchoas.

Sácalas a una fuente y decóralas con unas hojas de perejil. Sirve las anchoas y acompáñalas con la ensalada.

CEVICHE DE LUBINA, GAMBAS, AGUACATE Y MANGO

Ingredientes (4 p.)

1 lubina (1 kg aprox.)

12 gambas
1 aguacate
½ mango
6 tortillas de maíz
½ cebolla morada
zumo de 1 naranja
zumo de 1-2 limas
aceite de oliva virgen extra
150 ml de vinagre
salsa picante
1 cucharada de cilantro
pimienta
sal

Elaboración

Pela la cebolla, córtala en daditos, colócalos en un bol y cúbrelos con el vinagre. Deja que maceren durante 5 minutos. Escúrrelos y resérvalos.

Limpia la lubina retirándole la cabeza y la espina central. Retira la piel de los lomos, córtalos en dados y colócalos en otro bol. Pela las gambas, córtalas en dados y añádelos. Salpimienta. Incorpora el zumo de naranja, el zumo de lima, unas gotas de salsa picante, el cilantro picadito y la cebolla escurrida. Mezcla suavemente. Deja que repose durante 10-15 minutos en el frigorífico.

Pela el mango y el aguacate, córtalos en daditos pequeños y agrégalos al bol. Mezcla bien.

Corta las tortillas en 8 triángulos y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente.

Sirve el ceviche, riégalo con un chorrito de aceite y acompáñalo con los triángulos fritos.

PASTEL DE CABRACHO CON MAYONESA DE AJO NEGRO

Ingredientes (8 p.)

1.500 g de cabracho
1 puerro
1 zanahoria
½ barra de pan
6 huevos
200 ml de nata líquida
200 ml de salsa de tomate
aceite de oliva virgen extra
pan rallado
pimienta
sal
perejil

Para la mayonesa de ajo negro:

1 huevo
2 ajos negros
200 ml de aceite de oliva virgen
vinagre
sal

Elaboración

Pon agua a calentar en una cazuela amplia. Limpia el puerro, córtalo en trozos y añádelo. Pela la zanahoria, córtala en trozos y agrégala.

Corta las cabezas de los cabrachos (congélalas para utilizarlas para hacer un caldo en otra ocasión) y añade los lomos a la cazuela de las verduras. Sazónalos y cuécelos durante 5-6 minutos. Cuando el pescado esté cocido, desmenúzalo y resérvalo.

Bate los huevos en un bol. Agrega la nata y la salsa de tomate. Salpimienta la mezcla e incorpora el pescado desmenuzado. Mezcla todo bien.

Unta un molde con un poco de aceite, coloca una tira de papel de hornear a lo largo del molde dejando un par de pestañas colgando, píntalo con un poco de aceite y espolvoréalo con un poco de pan rallado.

Vierte la mezcla anterior en el molde y hornéalo a 180 ºC durante 40-45 minutos al baño maría. Deja templar y desmóldalo.

Corta el pan en rebanadas finas, colócalas en una placa de horno y tuéstalas.

Para la mayonesa de ajo negro, pon el huevo en un vaso batidor, agrega un chorrito de vinagre, los ajos negros, el aceite y una pizca de sal. Tritura y liga la mayonesa.

Corta el pastel en porciones y acompáñalo con las tostadas y la mayonesa de ajo negro. Decora los platos con unas hojas de perejil.

PESCADILLA A LA PAPILLOTE

Ingredientes (4 p.)

4 lomos de pescadilla (600 g aprox.)
2 puerros
2 zanahorias
1 manojo de ajos frescos
1 calabacín pequeño
1 copita de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Elaboración

Limpia el calabacín, los puerros y los ajos frescos, pela las zanahorias y corta todo en juliana fina. Reserva.

Extiende 4 trozos grandes de papel de aluminio. Reparte encima (a un lado del papel) las verduras cortadas en juliana, salpimiéntalas y rocíalas con un chorrito de aceite. Coloca los lomos de pescadilla encima, salpimiéntalos y rocíalos con un chorrito de aceite y otro de vino blanco. Dobla el papel de aluminio tapando el pescado y las verduras y ciérralos herméticamente presionando los bordes. Coloca los paquetitos en la placa del horno y hornéalos a 220 ºC durante 10 minutos.

Pon cada paquetito sobre un plato y, con unas tijeras, hazles una cruz para abrirlos (ten cuidado de no quemarte con el vapor). Sirve.

PLATUSA ZARAUTZ

Ingredientes (4 p.)

1 platusa (platija)
500 g de almejas
1 tomate

1 cebolleta
16 ajos frescos
150 ml de *txakoli*
aceite de oliva virgen extra
perejil y sal

Elaboración

Riega la placa del horno con un chorrito de aceite. Sazona la platusa y colócala encima. Riégala con un poco más de aceite y ásala al horno a 200 ºC durante 15 minutos.

Corta los ajos frescos en cilindros y la cebolleta y el tomate (pelado) en daditos. Ponlos a pochar en una tartera con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando empiecen a ablandarse, agrega el *txakoli*, las almejas y un poco de perejil picado. Espera a que las almejas se abran y se evapore el alcohol.

Sirve la platusa y acompáñala con la fritada con almejas.

MOJARRA A LA PAPILLOTE

Ingredientes (4 p.)

2 mojarras
40 mejillones (pequeños)
2 naranjas
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
4 ramitas de romero
pimienta en grano
sal

Elaboración

Lava las naranjas y córtalas en rodajas finas.

Limpia las mojarras y saca los lomos. Sazónalos y dóralos, por la parte de la piel, en la plancha con una gotita de aceite.

Corta 4 trozos de papel de aluminio y coloca encima (a un lado del papel) unas rodajas de naranja, 1 lomo de mojarra y 1 ramita de romero. Riégalos con aceite, cierra los paquetes herméticamente y hornea a 200 ºC durante 12 minutos.

Pon un poco de agua en una cazuela y coloca dentro el accesorio para cocer al vapor con los mejillones limpios. Tapa y cuécelos hasta que se abran.

Maja los dientes de ajo con unos granos de pimienta. Pasa la pasta a un bol, añade un buen chorro de aceite, mezcla y pon el aderezo en una salsera.

Abre los paquetes de mojarra con los mejillones. Adereza con el aceite de ajo y pimienta.

AJOARRIERO ARAGONÉS

Ingredientes (4 p.)

600 g de bacalao desalado (6 colas)
4 patatas
1 cebolla
6 dientes de ajo
4 yemas de huevo
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Forra una bandeja de horno con papel de hornear. Coloca encima el bacalao, rocíalo con un chorrito de aceite y ásalo en el horno a 220 ºC durante 6-8 minutos. Retíralo del horno y desmígalo retirándole la piel y las espinas. Escúrrelo bien y resérvalo.

Pela la cebolla, córtala en daditos y colócala en una sartén con aceite. Pela las patatas, córtalas (primero en rodajas finas y después en cuartos de luna) y añádelas a la sartén. Sazona y fríe las patatas con la cebolla como si fueras a hacer una tortilla.

Calienta un poco de aceite en una tartera. Pela los ajos, córtalos en daditos pequeños y ponlos a rehogar en la tartera. En cuanto empiecen a bailar y sin que cojan color, agrega el bacalao desmigado y escurrido. Espolvorea con perejil picado y añade las patatas con cebolla y las yemas de huevo. Mezcla bien y cocina todo junto a fuego suave durante un par de minutos.

Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

SALMÓN CON CREMA DE COLIFLOR

Ingredientes (4 p.)

600 g de salmón limpio

1 coliflor
1 vaso de leche
1 vaso de agua
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Para la vinagreta:

2 cucharadas de vinagre
100 ml de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de eneldo picado
sal

Elaboración

Para hacer la vinagreta, pica el eneldo finamente y colócalo en un cuenco. Agrega el aceite, el vinagre y una pizca de sal. Mezcla y reserva.

Retira las hojas exteriores de la coliflor, suelta los ramilletes y cuécelos durante 15-20 minutos en una cazuela con el agua y la leche. Sazona. Una vez cocida, escurre la coliflor, añade un chorro de aceite y tritura con la batidora eléctrica. Reserva la crema.

Retira la piel al salmón, córtalo en tacos, salpimiéntalos y cocínalos a la plancha (sin aceite).

Sirve la crema de coliflor en la base del plato y coloca encima unos tacos de salmón. Alíñalos con la vinagreta.

MERLUZA CON ESPAGUETI DE MAR

Ingredientes (4 p.)

700 g de merluza
10 g de alga espagueti de mar
2 dientes de ajo
12 guindillas verdes en vinagre
aceite de oliva virgen extra

sal
perejil

Para la salsa verde:

150 ml de aceite de oliva virgen extra
6 dientes de ajo
1 cebolleta
espinas y cabeza de merluza
1 cucharada de harina
100 ml de *txakoli*
600 ml de agua
perejil
sal

Elaboración

Para la salsa verde, vierte el aceite en una cazuela y ponla al fuego. Aplasta los ajos (con piel) y añádelos. Pica la cebolleta y agrégala. Incorpora las espinas y la cabeza de merluza y rehoga todo bien durante 5-6 minutos. Sazona. Pasado este tiempo, añade la harina, rehógala un poco y vierte el *txakoli* y el agua. Deja que reduzca durante 12-15 minutos. Cuela y reserva la salsa. Espolvoréala con un poco de perejil picado.

Vierte un litro de agua en un bol, agrega 20 gramos de sal y espera a que se disuelva. Añade las tajadas de merluza y déjalas, como mínimo, durante 30 minutos en la salmuera. Escúrrelas y sécalas con papel absorbente. Reserva.

Coloca el espagueti de mar en un bol. Cúbrelo con abundante agua y déjalo a remojo durante 15-20 minutos (hasta que quede bien hidratado). Escúrrelo.

Corta los 2 dientes de ajo en daditos y rehógalos en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega el espagueti de mar y cocínalo durante 5-6 minutos. Reserva.

Trocea las guindillas y saltéalas en una sartén con un chorrito de aceite. Reserva.

Pon a calentar un poco de aceite en una sartén, añade las tajadas de merluza y cocínalas durante 2-3 minutos por cada lado.

Sirve el espagueti de mar en el fondo de los platos, riégalo con una buena cantidad de salsa verde y coloca encima las tajadas de merluza. Salpica la merluza con las guindillas y adorna los platos con unas hojas de perejil.

PULPO CON PURÉ DE PATATA Y VINAGRETA DE KIWI

Ingredientes (8 p.)

- 1 pulpo
- 3 patatas
- aceitunas verdes
- aceitunas negras
- 1 cebolla
- 1 kiwi
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- 1 hoja de laurel
- perejil
- sal

Elaboración

Pela las patatas, cáscalas y ponlas a cocer en una cazuela con agua, una pizca de sal y una hoja de laurel durante 12-15 minutos aproximadamente. Retíralas, escúrrelas bien y pásalas por el pasapurés. Coloca el puré en un bol, agrega las aceitunas picaditas, riégalas con un chorrito de aceite, sazona y mezcla bien. Reserva el puré.

Pon el pulpo en la olla rápida sin nada de agua y sin nada de sal. Pela la cebolla y añádela. Coloca la tapa y cuécelo (10 minutos por cada kilo de pulpo). Pasado este tiempo, retíralo y deja que se temple. Córtalo con unas tijeras.

Para la vinagreta de kiwi, pela el kiwi, trocéalo y colócalo en el vaso batidor. Agrega un chorrito de vinagre y tritura. Añade una buena cantidad de aceite y mezcla bien.

Sirve el puré y espolvoréalo con un poco de perejil picado. Coloca encima los trozos de pulpo y adereza con la vinagreta de kiwi. Decora los platos con unas hojas de perejil.

MARMITAKO

Ingredientes (8 p.)

750 g de bonito
cabezas de pescado
4 patatas
1 cebolleta
1 pimiento verde
1 tomate
2 tomates deshidratados (en aceite)
1 puerro
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 pimiento choricero
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pon la cabeza de rape y de bonito en una cazuela grande con abundante agua y una pizca de sal. Agrega unas ramas de perejil, el pimiento choricero (sin rabo ni pepitas), la cebolla (troceada) y el puerro (limpio y troceado). Cuece todo durante 15 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Pela los ajos, pícalos y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Trocea el pimiento verde y la cebolleta y añádelos. Añade la hoja de laurel y, cuando estén rehogadas las verduras, el tomate pelado y troceado. Pica los tomates deshidratados y agrégalos. Sazona y espera a que las verduras se pochen bien.

Pela las patatas, cáscalas e incorpóralas a la cazuela. Añade también la carne del pimiento choricero. Cubre todo con el caldo y cuece las patatas durante 25 minutos a fuego suave.

Limpia el bonito, córtalo en dados, salpimiéntalos y agrégalos. Apaga el fuego. Sirve y decora los platos con unas hojas de perejil.

TITAINA

Ingredientes (4 p.)

1 kg de tomates maduros
180 g de *tonyina* (ventresca de atún salada)
1 pimiento rojo
2-3 pimientos verdes
2 dientes de ajo
40 g de piñones
aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de azúcar
sal

Elaboración

Pon un bol con agua, agrega la *tonyina* y déjala a remojo durante 12 horas para que se desale. Escúrrela bien, córtala en láminas y resérvala.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y ponlos a rehogar en una tartera con un chorrito de aceite. Agrega también los piñones. Cuando se doren un poco, incorpora la *tonyina* y rehógala un poco. Retira todo a un plato y reserva.

Pela el pimiento rojo y córtalo en daditos pequeños. Pica los pimientos verdes. Pon los pimientos (rojo y verdes) a rehogar en la misma tartera donde has rehogado la *tonyina*, los ajos y los piñones. Cocínalos durante unos 15 minutos a fuego suave.

Lava los tomates, córtalos por la mitad y rállalos. Agrégalos a la tartera, añade el azúcar y una pizca de sal y cocínalo durante 25-30 minutos.

Incorpora la *tonyina* con los ajos y los piñones a la tartera y cocina todo durante un par de minutos para que se mezclen los sabores. Sirve.

ANCHOAS AL LIMÓN

Ingredientes (4 p.)

800 g de anchoas frescas (boquerones)
1 barra de pan
1 diente de ajo
2 limones
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Corta 12 rebanadas de pan y tuéstalas en el horno. Pela el diente de ajo y unta con él las tostadas.

Retira las cabezas y las vísceras de las anchoas. Ábrelas como un libro y elimínales las espinas centrales.

Vierte un chorrito de aceite en una tartera. Extiende encima una capa de anchoas (dejando la parte de la piel hacia arriba). Salpimiéntalas y espolvoréalas con un poco de perejil picado. Coloca encima otra capa, salpimienta de nuevo y espolvorea con perejil picado. Repite el proceso hasta colocar todas las anchoas.

Corta 1 limón por la mitad y exprímelo. Vierte el zumo sobre las anchoas. Riégalas con un chorrito de aceite, coloca la tapa y cocínalas a fuego suave durante 5-6 minutos. Corta el otro limón en rodajas y colócalas bordeando la parte interior de la tartera.

Sirve las anchoas con las tostadas de pan y decora los platos con unas hojas de perejil.

CAZUELA DE PULPO CON PATATAS Y HABITAS

Ingredientes (6 p.)

1 pulpo (1,5 kg)
5 patatas (de 150 g cada una)
200 g de habas tiernas (peladas)

1 cebolleta
16 ajos frescos
1 tomate
2 puerros
100 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pon el pulpo en la olla rápida y agrega los puerros limpios y cortados por la mitad. Dale calor, coloca la tapa y cuécelo durante 15 minutos. Pasado este tiempo, escúrrelo. Reserva el pulpo y el agua resultante de la cocción.

Pela la cebolleta, córtala en daditos y ponla a pochar en una tartera con un chorrito de aceite. Corta los ajos frescos en cilindros e incorpóralos. Cocínalos durante 10 minutos a fuego suave. Ralla el tomate y añádelo. Sazona.

Agrega el vino y dale un hervor. Añade las patatas (peladas y cortadas en cuartos) y las habas. Cubre con agua y con un poco del agua de cocción del pulpo. Cocina el conjunto durante 18-20 minutos.

Trocea el pulpo y agrégalo a la tartera. Espolvorea con perejil picado. Mezcla y sirve.

MEJILLONES ESCABECHADOS CON PATATAS PANADERA

Ingredientes (4 p.)

1 kg de mejillones
3 patatas
2 cebolletas
1 pimiento verde
3 dientes de ajo
100 ml de vermut

100 ml de vinagre
aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de pimentón
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Limpia los mejillones, retirándoles cualquier suciedad que puedan tener adherida a las conchas. Retírales también las barbas.

Pon a calentar 200 mililitros de aceite, el vinagre y el vermut en una tartera. Añade un poco de pimienta y el pimentón. Cuando empiece a hervir, introduce los mejillones. Tapa la tartera y espera a que se abran. Retira las conchas y vuelve a meterlos en la tartera. Déjalos macerando hasta el momento de servir.

Pela los ajos y las cebolletas. Lamina los ajos, corta en juliana las cebolletas y pon todo a pochar en una sartén con aceite. Corta también en dados el pimiento y agrégalo. Pela las patatas, córtalas en rodajas finas y añádelas. Sazona. Cocina las patatas durante unos 15-20 minutos.

Escurre bien el aceite y coloca las patatas en una fuente. Pon por encima los mejillones y decora con unas hojas de perejil.

BACALAO GRATINADO

Ingredientes (4 p.)

800 g de bacalao fresco
2 cebolletas
3 dientes de ajo
3 tomates
200 g de espinacas
40 g de harina
½ l de caldo
aceite de oliva virgen extra
pimienta

sal

Elaboración

Pela los ajos y las cebolletas, pícalos y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Pela y trocea los tomates. Cuando los ajos y las cebolletas estén bien pochados, agrega los tomates. Cocina todo a fuego lento durante 15 minutos. Distribuye el sofrito en 4 recipientes aptos para el horno.

Cuece las espinacas durante 3 minutos en una cazuela con abundante agua. Escúrrelas bien y pícalas finamente. Resérvalas.

Salpimienta los filetes de bacalao y cocínalos a la plancha 2 minutos por cada lado. Colócalos sobre el sofrito de ajo, cebolleta y tomate.

Rehoga la harina en una cazuelita con 3 cucharadas de aceite. Vierte el caldo poco a poco y sazona. Cocina la *velouté* durante 5-6 minutos. Agrega las espinacas picadas a la *velouté* y mézclalas. Cubre el bacalao con la *velouté*, gratínalo en el horno durante unos 4 minutos y sirve.

PERLÓN CON PUERROS Y VINAGRETA DE MORRÓN

Ingredientes (4 p.)

4 perlones
12 puerros
1 pimiento morrón
aceite de oliva virgen extra
vinagre
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Retira la parte inferior (la de los pelos) y la parte superior (la verde) de los puerros y quítales la primera capa. Pon agua a calentar en una cazuela, agrega los puerros y cuécelos durante 15 minutos. Sazona. En el momento de ir a servirlos, escúrrelos.

Retira el tallo y las pepitas del pimiento morrón. Pélalo, pícalo y ponlo a pochar a fuego suave en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona.

Cuando el pimiento esté cocinado, pásalo a un vaso batidor. Agrega unas gotas de vinagre y un buen chorro de aceite de oliva y tritura.

Limpia los perlones, retírales las cabezas y saca los lomos. Salpimiéntalos, rocíalos con aceite y cocínalos en una plancha caliente con unas gotas de aceite.

Sirve los perlones con los puerros y aliña a tu gusto con la vinagreta de pimiento morrón. Adorna con unas hojas de perejil.

ALBÓNDIGAS DE CABALLA EN SALSA VERDE

Ingredientes (4 p.)

- 3 caballas
- 2 huevos

2 dientes de ajo
2 cucharadas de pan rallado
harina
aceite de oliva virgen extra
perejil picado
pimienta
sal

Para la salsa verde:

1 cebolleta
2 dientes de ajo
1 cucharada de harina
perejil picado
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Limpia bien las caballas retirándoles las cabezas, las vísceras y las espinas. Pica la carne y mézclala con los huevos, los ajos y el perejil picados y el pan rallado. Salpimienta y amasa bien. Coge pequeñas porciones y redondéalas. Pásalas por harina y fríelas en aceite.

Para preparar la salsa verde, corta los ajos y la cebolleta en daditos. Ponlos a rehogar en una tartera con un chorrito de aceite y sazona. Cuando empiecen a blanquear, añade la harina y rehógala. Vierte un vaso de agua y remueve hasta que quede una salsa bien ligada. Agrega un poco de perejil picado y deja que reduzca durante unos minutos.

Introduce las albóndigas de caballa en la salsa y cocínalas (a fuego suave) durante 5 minutos.

RAYA A LA SANLUQUEÑA

Ingredientes (4 p.)

1.200 g de raya
1 puerro

50 g de pan duro
4 dientes de ajo
100 ml de manzanilla de Sanlúcar
aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de pimentón dulce
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Corta los recortes de las esquinas de la raya. Reserva la raya. Coloca los recortes en una cazuela. Limpia el puerro, trocéalo y añádelo a la cazuela. Agrega 1 litro de agua, sazona y cuece todo durante 15 minutos. Cuela el caldo y resérvalo.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y dóralos en una sartén con aceite. Cuando se doren, retíralos a un plato. Corta el pan en rebanadas y agrégalo a la sartén. Fríelo hasta que coja un poco de color. Añade los ajos fritos, el pimentón y el vino. Dale un hervor y pasa todo al vaso batidor. Tritura con la batidora eléctrica.

Trocea la raya, salpimiéntala y ponla en una tartera con una gotita de aceite. Vierte encima el caldo y el triturado de ajos, pan, vino y pimentón. Cocina la raya a fuego lento durante 5 minutos.

Sirve y decora los platos con unas hojas de perejil.

ALMEJAS A LA MARINERA

Ingredientes (4 p.)

1 kg de almejas
1 cebolleta
2 dientes de ajo
1 cucharada de harina
200 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
perejil

sal

Elaboración

Corta la cebolleta y los dientes de ajo en daditos, ponlos a pochar en una cazuela con un poco de aceite y sazona.

Cuando empiecen a tomar color, añade la harina y rehógala bien. Agrega el vino, dale un hervor y mezcla bien.

Incorpora las almejas, tápalas y mantenlas al fuego hasta que se abran.

Espolvorea las almejas con un poco de perejil picado y sirve.

ANCHOAS CON TOMATE

Ingredientes (4 p.)

24 anchoas frescas (boquerones)

4 tomates grandes

2 cebollas

aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de pimentón (dulce o picante)

sal

perejil

Elaboración

Limpia las anchoas, retirándoles las cabezas y las vísceras.

Pela las cebollas y los tomates y córtalos en dados.

Pon las cebollas a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando cojan color, incorpora los tomates, sazona y cocínalos a fuego suave durante 30 minutos.

Coloca la mitad del sofrito en la base de un recipiente apto para el horno. Sazona las anchoas, colócalas encima y espolvoréalas con el pimentón. Cúbrelas con el resto del sofrito y espolvoréalo con un poco de perejil picado.

Hornea las anchoas con tomate a 180 ºC durante 5 minutos y sirve.

POPIETAS DE GALLO AL AZAFRÁN

Ingredientes (4 p.)

2 gallos
12 patatas (pequeñas)
24 gambas
100 ml de *txakoli*
100 ml de nata
100 ml de agua
1 cucharadita de harina de maíz refinada
hebras de azafrán
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Lava las patatas y cuécelas en una cazuela con abundante agua durante 20 minutos. Resérvalas.

Retira las cabezas de los gallos y saca los filetes. Salpimiéntalos, pon tres gambas en un extremo de cada filete y enróscalos dejando la parte de la piel hacia dentro. Coloca las popietas sobre un recipiente apto para el horno y riégalas con el *txakoli* y un chorrito de aceite. Ásalas en el horno a 200 ºC durante 10-12 minutos.

Pon en una sartén la nata y la misma cantidad de agua. Añade las hebras de azafrán y una pizca de sal y pon a reducir a fuego suave. Agrega el jugo que ha soltado el pescado, mezcla bien y dale un hervor. Liga la salsa con la harina de maíz diluida en agua fría. Pon a punto de sal.

Corta las patatas por la mitad, sazónalas, riégalas con un poco de aceite y espolvoréalas con perejil picado.

Sirve las popietas, nápalas con la salsa y acompáñalas con las patatas.

CHICHARRO EN ESCABECHE

Ingredientes (4 p.)

2 chicharros (jureles)
2 patatas
2 cebolletas
2 zanahorias
8 dientes de ajo
harina
200 ml de vinagre
200 ml de vino blanco
200 ml de salsa de tomate
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
30 granos de pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela los ajos y ponlos a rehogar en una tartera con 200 mililitros de aceite. Pela las cebolletas, córtalas en juliana fina y agrégalas. Pela las zanahorias, córtalas en rodajas y añádelas. Sazona, incorpora la hoja de laurel y los granos de pimienta y rehoga todo bien. Añade el vino, el vinagre y la salsa de tomate y cocina durante 5 minutos.

Limpia los chicharros, córtalos en rodajas, sazónalas y pásalas por harina. Fríelas brevemente por los dos lados en una sartén con aceite.

Introduce el pescado en el escabeche y cocínalo a fuego suave durante 5 minutos. Deja que repose, como mínimo, media hora.

Pela las patatas, córtalas (en bastones gruesos) y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazónalas.

Sirve los chicharros con el escabeche y acompáñalos con las patatas fritas. Adorna con unas hojas de perejil.

BACALAO FRESCO CON SALSA TÁRTARA

Ingredientes (4 p.)

4 filetes de bacalao fresco
4 medias rodajas de limón
4 pepinillos
pimienta
sal
perejil

Para la salsa tártara:

250 ml de mayonesa
30 g de alcaparras
3 pepinillos en vinagre
1 cebolleta

Elaboración

Para preparar la salsa tártara, corta la cebolleta, los pepinillos y las alcaparras en daditos muy pequeños. Colócalos en un bol y agrega la mayonesa. Mezcla bien y resérvala.

Salpimienta los filetes de bacalao y cocínalos al vapor durante 8-10 minutos.

Sirve un filete de bacalao en cada plato y acompáñalo con un poco de salsa tártara. Adorna los platos con una rodaja de limón, un pepinillo cortado en abanico y unas hojas de perejil.

BACALAO FRESCO AL HORNO

Ingredientes (4 p.)

4 tajadas de bacalao sin espinas (700 g)
200 g de puré de patatas
3 pimientos verdes

60 g de queso rallado
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Para la mayonesa de ajo:

1 huevo
1 diente de ajo
200 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Extiende un poco de aceite en una placa de horno. Salpimienta las tajadas de bacalao, colócalas encima y, con ayuda de un pincel, píntalas con un poco de aceite. Hornéalas a 180 ºC durante 10 minutos. Retíralas.

Limpia los pimientos, córtalos en trozos de bocado y fríelos en una sartén con aceite durante unos 10 minutos.

Para la mayonesa de ajo, coloca en un vaso batidor el huevo, el diente de ajo picado, un chorrito de vinagre, una pizca de sal y el aceite. Tritura los ingredientes con una batidora eléctrica hasta que liguen.

Mezcla el puré de patatas con la mayonesa hasta obtener una masa homogénea y cubre con ella las tajadas de bacalao. Espolvoréalas con el queso y gratínalas en el horno durante 2-3 minutos.

Sirve y decora los platos con unas hojas de perejil.

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes (4 p.)

600 g de bonito
4 cebolletas
3 dientes de ajo

2 pimientos verdes
100 ml de caldo de pescado
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración

Lava los pimientos, retírales los tallos y las pepitas y córtalos en tiras. Fríelos en una sartén con un chorrito de aceite. Retira y sazónalos.

Corta el bonito en filetes no muy gruesos (de unos 2 centímetros).

Pela los ajos y las cebolletas. Lamina los ajos, corta las cebolletas en juliana fina y ponlos a pochar a fuego suave en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén bien doradas las cebolletas, agrega el caldo y dale un hervor fuerte.

Salpimienta los filetes de bonito y cocínalos (vuelta y vuelta) en una sartén con un chorrito de aceite.

Sirve en el fondo de los platos una cama de cebolla, pon encima los filetes de bonito y decora con las tiras de pimiento. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

BESUGO AL HORNO

Ingredientes (4 p.)

1 besugo de 1.200 g
4 patatas
1 cebolleta
1 pimiento verde
6 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
vinagre
½ guindilla
perejil

sal

Elaboración

Pela y lamina 4 dientes de ajo. Corta la cebolleta y el pimiento en juliana fina. Pela las patatas y córtalas en rodajas de medio centímetro de grosor.

Pon a calentar abundante aceite en una sartén, agrega los ajos, la cebolleta, el pimiento y las patatas, sazona y cocina durante unos 20 minutos. Pasa todo a una placa de horno.

Limpia bien el besugo, retírale la cabeza y la cola (resérvalas) y saca los lomos retirando la espina central. Sazónalos y colócalos en la placa de horno sobre las hortalizas (dejando la parte de la piel hacia arriba), rocíalos con un poco de aceite y hornéalos a 200 ºC durante 10 minutos. Pasa todo a una fuente y salpica el besugo con una cucharada de vinagre.

Corta en láminas los otros 2 dientes de ajo y dóralos en una sartén con un poco de aceite. Añade la guindilla troceada y espolvorea con un poco de perejil picado. Mezcla y vierte el refrito sobre el besugo. Sirve.

LUBINA CON PAQUETES DE CALABACÍN Y PATATAS PANADERA

Ingredientes (4 p.)

2 lubinas
2 calabacines
2 patatas
1 cebolleta
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
vinagre de manzana
perejil
pimienta
1 guindilla cayena
sal

Elaboración

Pela la cebolleta, córtala en dados y ponla a dorar en una sartén con aceite. Corta el pimiento verde en dados y añádelos. Pela las patatas, córtalas en cuartos de luna y agrégalas. Sazona y fríe todo bien.

Saca 16 láminas largas de los calabacines. Escáldalas durante 1 minuto en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal. Retíralas y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Coloca las láminas de calabacín en cruz de 2 en 2. Pon en el centro una porción de patatas panadera y cierra los extremos formando unos paquetes. Colócalos en una bandeja apta para el horno y rocíalos con un chorrito de aceite. Hornéalos a 230 ºC durante 8-10 minutos.

Retira las cabezas de las lubinas y saca los lomos. Salpimiéntalos y colócalos en una placa de horno untada con un poco de aceite. Rocía los lomos con un chorrito de aceite y hornéalos a 230 ºC durante 8-10 minutos (puedes hornear conjuntamente con los paquetes de calabacín).

Calienta aceite en una sartén y agrega la cayena y los ajos laminados. Antes de que cojan color, retira la sartén del fuego y añade un poco de perejil picado.

Sirve las lubinas y riégalas con el refrito y unas gotas de vinagre. Acompáñalas con los paquetitos de calabacín y patatas panadera.

MEJILLONES GRATINADOS

Ingredientes (4 p.)

24 mejillones
1 pimiento verde
1 puerro
1 cebolleta
3 dientes de ajo
3 cucharadas de salsa de tomate
100 ml de vino blanco
700 ml de leche
80 g de harina
aceite de oliva virgen extra
estragón seco picado
pimienta
sal (fina y gruesa)
perejil

Elaboración

Lava los mejillones y retírales cualquier resto de suciedad que puedan tener. Pon el vino a calentar en una cazuela, añade el estragón y los mejillones, coloca la tapa y espera a que se abran. Retíralos y corta la carne en daditos. Reserva la carne y la mitad de las conchas por separado.

Pela la cebolleta y los ajos, córtalos en daditos y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Corta en daditos el pimiento verde y añádelo. Lava el puerro, córtalo en daditos y agrégalo. Salpimienta y rehoga todo bien.

Cuando las verduras estén bien pochadas, añade la salsa de tomate y los mejillones picaditos. Mezcla y rehoga todo durante 3-5 minutos. Reparte el relleno en las cáscaras de los mejillones.

Cubre una placa de horno con una capa fina de sal gruesa y coloca encima los mejillones rellenos.

Pon un poco de aceite en una cazuela, agrega la harina y rehógala un poco. Vierte la leche poco a poco, salpimienta y cocina durante unos 8-10 minutos sin dejar de remover. Deja que se temple un poco e introduce la bechamel en una manga pastelera. Cubre cada mejillón con un poco de bechamel y gratínalos en el horno.

Sirve y decora los platos con unas hojas de perejil.

BUEY DE MAR AL HORNO

Ingredientes (4 p.)

- 2 bueyes de mar de 800 g
- 2 cebollas

½ copa de *brandy*
½ vaso de salsa de tomate
2 nueces de mantequilla
3 cucharadas de pan rallado
hojas de lechuga
aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de perejil picado
sal
1 limón (para decorar)

Elaboración

Pon abundante agua a cocer en una cazuela grande. Sazónala con un puñado de sal e introduce los bueyes de mar. Cuécelos durante 8-10 minutos, retíralos del agua y deja que se templen. Sácales la carne y desmígala.

Corta las cebollas en daditos y ponlos a pochar en una sartén con aceite. Agrega la carne de los bueyes de mar y mezcla bien. Calienta el *brandy* y flambea. Agrega la salsa de tomate y vuelve a mezclar.

Rellena con la mezcla las conchas de los bueyes de mar. Mezcla el pan rallado con el perejil picado y espolvorea los bueyes con la mezcla. Coloca, encima de cada uno, una nuez de mantequilla en trocitos y gratínalos en el horno durante 4-5 minutos.

Lava y seca las hojas de lechuga, córtalas en juliana fina y colócalas en una fuente. Pon encima los bueyes de mar, decora con unos trozos de limón y sirve.

BROCHETAS DE RAPE Y LANGOSTINOS

Ingredientes (4 p.)

600 g de rape (limpio)
24 langostinos
12 mejillones (cocidos)
12 puntas de espárragos verdes
aceite de oliva virgen extra
pimienta

sal

Para la crema de marisco:

1 cebolla
1 zanahoria
1 puerro
12 mejillones (cocidos)
1 l de caldo de pescado
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Para preparar la crema de marisco, pela la cebolla, la zanahoria y el puerro y córtalos en dados. Ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega el caldo y los mejillones y cuece todo durante 20 minutos. Tritura y cuela la mezcla con un chino. Pon a punto de sal y reserva.

Retira la parte inferior de los espárragos y córtalos en trozos de 4 centímetros. Saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Añade los mejillones cocidos y saltéalos brevemente.

Pela los langostinos. Corta el rape en 16 dados. Inserta, alternando, los langostinos y los dados de rape en 8 palillos de brocheta (puedes poner en cada uno 3 langostinos y 2 dados de rape). Salpimienta y cocina las brochetas por los dos lados en una plancha con un poco de aceite.

Sirve las brochetas con el salteado de mejillones y espárragos y la crema de marisco.

CHIPIRONES AL *BRANDY*

Ingredientes (4 p.)

16 chipirones
350 g de gambas peladas
3 cebollas
12 puntas de espárrago (en conserva)

4 dientes de ajo
1 copita de *brandy*
500 ml de caldo de pescado
1 cucharada de harina
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pela las cebollas, córtalas en daditos y ponlos a pochar en una tartera grande con un chorro de aceite. Cocínalos hasta que se doren bien.

Limpia los chipirones, rellénalos con sus patas, sazónalos y fríelos brevemente en una sartén con los dientes de ajo (pelados y enteros).

Pasa los chipirones a la tartera y saltéalos. Añade el *brandy* y flambea. Cuando se haya consumido el alcohol, agrega la harina y rehógala. Vierte el caldo de pescado y cocina a fuego suave durante 30 minutos.

Incorpora las gambas y las puntas de espárragos y cocina todo un par de minutos más para que se mezclen los sabores. Espolvorea con un poco de perejil picado y sirve.

RAPE A LA AMERICANA

Ingredientes (8 p.)

4 colas de rape (1.600 gramos)
1 cebolleta
1 zanahoria
2 chalotas
2 dientes de ajo
100 ml de vino blanco
750 ml de *fumet* de pescado
400 ml de salsa de tomate
300 g de cáscaras y cabezas de gambas
1 nécora
50 ml de *brandy*

1 cucharada de harina
harina y huevo batido (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
estragón
1 hoja de laurel
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela la cebolleta, la zanahoria, las chalotas y los dientes de ajo, córtalos en dados y rehógalos durante 10 minutos en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona y añade la hoja de laurel, el estragón, la nécora y las cabezas y cáscaras de gambas. Rehoga bien.

Vierte el *brandy* y flambea. Añade una cucharada de harina y rehógala un poco. Vierte el vino blanco y dale un hervor. Incorpora el tomate y el *fumet* y cocina el conjunto a fuego suave durante 35-40 minutos.

Retira la nécora y tritura el resto con la batidora eléctrica. Cuela el resultado con un chino y pon la salsa a calentar en una tartera.

Salpimienta las colas de rape, pásalas por harina y huevo batido y fríelas brevemente en una sartén con aceite de oliva.

Pásalas a la tartera donde está la salsa y cocina el rape 3-5 minutos a fuego suave. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

CARPACCIO DE ATÚN FRESCO

Ingredientes (4 p.)

1 lomo de atún (300 g)
1 cebolleta
zumo de 1 limón
aceite de oliva virgen extra
unas ramas de eneldo fresco
pimienta

sal

Elaboración

Corta el lomo de atún en lonchas muy finas. Extiéndelas en una fuente grande o en 4 platos. Salpimiéntalas y rocíalas con el aceite y el zumo de limón.

Pica el eneldo finamente y espolvorea con él el atún.

Corta la cebolleta en juliana fina y espárcela por encima.

Deja el *carpaccio* macerando durante 15 minutos. Sirve.

VIEIRAS CON SALSA HOLANDESA

Ingredientes (4 p.)

8 vieiras
4 lonchas finas de tocino ibérico
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Para la salsa holandesa:

200 g de mantequilla
3 yemas
1 cucharada de vino blanco
1 cucharadita de zumo de limón
sal

Elaboración

Abre las vieiras y separa la carne de las conchas. Retira las partes grises y las telillas que rodean los callos y los corales y enjuágalos bien. Resérvalos. Limpia bien las 8 conchas hondas y resérvalas.

Calienta un poco de aceite en una sartén, salpimienta las vieras (callos y corales) y cocínalas brevemente en una sartén.

Coloca, en cada concha, un callo y un coral.

Corta las lonchas de tocino por la mitad y pon una mitad encima de cada vieira. Para que las vieiras estén más estables, coloca las conchas sobre una bandeja de horno cubierta de sal gorda.

Para la salsa holandesa, pon la mantequilla en una cazuela y fúndela. Coloca las yemas en un bol y añade el vino y una pizca de sal. Monta las yemas con la batidora de varillas eléctrica. Vierte, poco a poco, la mantequilla en el bol (sin echar el suero) y sigue montando. Vierte el zumo de limón y mezcla bien.

Napa las vieiras con la salsa holandesa y gratínalas en el horno. Adorna con unas hojas de perejil.

CAZÓN REBOZADO CON ALCACHOFAS SALTEADAS

Ingredientes (4 p.)

8 rodajas de cazón
4 alcachofas
4 dientes de ajo
harina, 2 huevos y pan rallado (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pela los dientes de ajo, córtalos en láminas y ponlos a dorar en una sartén con un poco de aceite.

Limpia las alcachofas, retirando las hojas exteriores, las puntas y los tallos. Córtalas en rodajas finas, añádelas a la sartén y saltéalas a fuego medio durante 5-7 minutos.

Salpimienta las rodajas de cazón. Bate los huevos, sazónalos y agrégales un poco de perejil picado. Mezcla bien.

Pasa 4 rodajas por harina y huevo y las otras 4 por pan rallado. Fríelas brevemente por los dos lados en una sartén con aceite.

Sirve el cazón con las alcachofas salteadas y decora los platos con unas hojas de perejil.

CARRILLERAS DE RAPE CON SALSA DE PIQUILLOS

Ingredientes (4 p.)

800 g de carrilleras de rape
12 espárragos verdes
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Para la salsa de piquillos:

1 lata de pimientos del piquillo
2 dientes de ajo
1 cebolla
1 tomate grande maduro
aceite de oliva virgen extra
azúcar
sal

Elaboración

Unta una fuente apta para el horno con un poco de aceite. Extiende encima los pimientos del piquillo, espolvoréalos con una pizca de sal y otra de azúcar y riégalos con otro chorro de aceite. Cocínalos en el horno a 200 ºC durante 20 minutos. Reserva.

Corta los dientes de ajo y la cebolla en dados y ponlos a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando vayan cogiendo color, añade el tomate pelado y picado y cocínalo durante unos 5 minutos. Agrega los pimientos del piquillo, mezcla bien y tritura con una batidora eléctrica. Cuela la salsa y resérvala.

Retira la parte inferior de los espárragos y cuécelos en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15 minutos. Escúrrelos.

Pica los 2 dientes de ajo y dóralos en una sartén con aceite. Salpimienta las carrilleras, incorpóralas y saltéalas durante un par de minutos. Añade un poco de la salsa de piquillos y dales un hervor.

Para servir, pon los espárragos en una fuente amplia, coloca al lado las carrilleras y pon el resto de la salsa en una salsera. Adorna con unas hojas de perejil.

CEVICHE

Ingredientes (4 p.)

200 g de rape limpio sin piel
200 g de verdel limpio sin piel
200 g de salmón fresco limpio sin piel
200 g de gambas
1 cebolleta
2 dientes de ajo
2 guindillas picantes
zumo de 2 limones
zumo de 1 lima
hojas de lechuga
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Corta el rape, el verdel, el salmón y las gambas en dados pequeños y colócalos en un bol. Salpimiéntalos.

Corta las guindillas por la mitad, retírales las pepitas y añádelas al bol.

Corta en juliana fina la cebolleta y los ajos en láminas e incorpóralos al pescado. Riega con el zumo de limón y de lima y deja macerar durante una hora. Escurre el ceviche.

Lava las hojas de lechuga, escúrrelas y sécalas.

Para servir, cubre el fondo de una fuente con las hojas de lechuga, pon encima el ceviche y adorna con unas hojas de perejil.

MERLUZA RELLENA DE MARISCO

Ingredientes (4 p.)

1 merluza (de 1.600 g)

12 mejillones
24 gambas
2 puerros
1 zanahoria
12 ajos frescos
3 cebollas rojas
100 ml de *txakoli*
harina
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Corta la cabeza de la merluza y saca los lomos (resérvalos). Pon la cabeza y la espina en una cazuela. Agrega la parte verde de los puerros (bien limpios), las cabezas y las cáscaras de las gambas y unas ramas de perejil. Cubre con agua y sazona. Cuece todo durante 15-20 minutos. Retira la espuma. Cuela y reserva el caldo.

Pon el *txakoli* a calentar en una cazuela. Agrega los mejillones, tapa la cazuela y espera a que se abran. Cuela el jugo que hayan soltado y añádelo al caldo de pescado. Retira la carne y córtala en trocitos. Pica las gambas.

Retira la primera capa de los puerros y de los ajos frescos y límpialos bien. Pícalos finamente y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Pela la zanahoria, pícala finamente y agrégala. Sazona. Añade las gambas y los mejillones picaditos. Salpimienta, agrega una cucharada de harina y rehógala un poco. Vierte un poco del caldo de pescado y cocina la mezcla hasta que espese. Pasa la farsa a una fuente y deja que se enfríe.

Corta las cebollas rojas en juliana fina y ponlas a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona.

Cubre el fondo de la bandeja del horno con la cebolla pochada. Salpimienta los lomos de merluza por los dos lados y pon uno de ellos sobre la cebolla, dejando la parte de la piel en contacto con ella. Coloca encima el relleno y tápalo con el otro lomo, dejando la piel hacia arriba. Rocía con aceite y hornea a 200 ºC durante 15 minutos.

Sirve la merluza rellena y acompáñala con la cebolla pochada. Adorna con unas hojas de perejil.

CHICHARRO A LA MOSTAZA

Ingredientes (4 p.)

- 2 chicharros (jureles) grandes
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil

Para la bechamel de mostaza:

30 g de mantequilla
1 cucharada de harina
500 ml de leche
3 cucharadas de mostaza
perejil
sal

Elaboración

Limpia los chicharros y filetéalos. Sazona los filetes y colócalos sobre una fuente de horno untada con un poco de aceite.

Para la bechamel, funde la mantequilla en una cazuela al fuego. Agrega la harina y rehógala bien. Vierte la leche poco a poco y cocínala durante 8-10 minutos sin dejar de remover. Sazona y agrega la mostaza y un poco de perejil picado. Mezcla bien.

Cubre los filetes de chicharro con la bechamel e introdúcelos en el horno a 180 ºC durante 10-12 minutos.

Retíralos del horno, sirve y adorna los platos con unas hojas de perejil.

PERLÓN COCIDO CON VINAGRETA DE ALCAPARRAS

Ingredientes (4 p.)

2 perlones
1 aguacate
2 patatas
150 g de tomates cherry
2 cucharadas de alcaparras
aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre
1 hoja de laurel
perejil
sal

Elaboración

Limpia bien los perlones y saca los lomos. Resérvalos.

Lava las patatas y ponlas a cocer en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. A los 25-30 minutos aproximadamente, pélalas, córtalas en dados y colócalos en un bol. Pela el aguacate, córtalo en dados y añádelos al bol. Corta los tomates en cuartos e incorpóralos. Adereza con aceite, sal y un poco de perejil picado. Mezcla suavemente y reserva.

Pon las alcaparras picaditas en otro bol. Vierte un poco de aceite y el vinagre, sazona y mezcla bien. Reserva la vinagreta.

Pon abundante agua a calentar en una tartera grande. Agrega una pizca de sal y el laurel. Cuando empiece a hervir, baja el fuego e incorpora los lomos de perlón. Cuécelos durante 6-8 minutos.

Sirve el perlón y aderézalo con la vinagreta. Acompáñalo con la ensalada de patata, aguacate y tomate.

CONGRIO A LA DONOSTIARRA

Ingredientes (4 p.)

- 4 rodajas de congrio
- 1 cebolleta
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de piñones tostados
- 2 rebanadas de pan frito
- 1 vaso de sidra
- 2 cucharadas de carne de pimiento choricero
- 1 cucharada de harina
- aceite de oliva virgen extra
- perejil y sal

Elaboración

Maja en un mortero 1 diente de ajo, el pan frito y los piñones. Añade un poco de perejil picado. Reserva el majado.

Sazona las rodajas de congrio, enharínalas y fríelas en una sartén con aceite. Retíralas y resérvalas.

Pon un poco de aceite a calentar en una tartera. Pela los otros 3 dientes de ajo y la cebolleta, córtalos en dados y agrégalos a la tartera. Sazona y rehoga durante unos 8-10 minutos. Añade la harina y rehógala bien. Incorpora el congrio, la sidra, el majado, un poco de agua y la carne de pimiento choricero. Espolvorea con perejil picado y cocina el congrio durante 2 minutos por cada lado.

Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

COLAS DE RAPE ASADAS CON VINAGRE

Ingredientes (4 p.)

- 4 colas de rape (de ración)

1 brócoli
3 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
½ vaso de vinagre
perejil
pimentón dulce
sal

Elaboración

Pela los ajos y colócalos en el mortero con una pizca de sal. Májalos bien y agrega un poco de perejil picado. Añade el vinagre, 1 vaso de aceite y una pizca de pimentón (si no entra todo en el mortero, puedes hacer la mezcla en un recipiente mayor).

Sala las 4 colas de rape (con espina). Colócalas en la placa del horno y rocíalas con el majado. Hornea durante 20 minutos a 180 ºC, dándoles la vuelta cada 5 minutos. Si ves que se quedan secas, puedes agregarles un poco de agua.

Pon agua a calentar en una cazuela. Sazona. Separa el brócoli en ramilletes pequeños y agrégalos a la cazuela. Cuécelos durante 10-12 minutos. Retíralos y escúrrelos bien.

Coloca en cada plato 1 cola de rape y unos ramilletes de brócoli y sirve. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

CONGRIO AL AZAFRÁN

Ingredientes (4 p.)

4 rodajas de congrio
1 pimiento verde
1 cebolleta
1 tomate
2 dientes de ajo
250 ml de caldo de pescado
125 ml de vino blanco
harina

unas hebras de azafrán
aceite de oliva virgen extra
perejil y sal

Elaboración

Corta los ajos en láminas, y la cebolleta y el pimiento en dados. Ponlos a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando se doren un poco, añade el tomate pelado y cortado en dados. Rehógalo durante 5 minutos.

Sazona el congrio, pásalo por harina y colócalo sobre la verdura pochada.

Espolvoréalo con el azafrán y agrega el vino blanco y el caldo de pescado.

Cocina el congrio durante 2-3 minutos por cada lado.

Sirve y adorna con unas hojas de perejil picado.

RAPE CON VERDURAS Y PATATAS

Ingredientes (4 p.)

2 colas de rape (800 g limpio)
4 patatas
2 cebolletas
1 calabacín
1 pimiento rojo
3 dientes de ajo
40 g de pan rallado
100 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de tomillo
1 rama de romero
perejil
1 cucharadita de pimentón
½ cucharadita de pimienta blanca molida
½ cucharadita de pimienta blanca en grano
sal

Elaboración

Pela las cebolletas, córtalas en dados y ponlos a rehogar en una sartén con un chorrito de aceite. Lava el calabacín y córtalo de la misma manera. Pela el pimiento, pícalo y añádelo. Sazona y rehoga todo durante 10 minutos aproximadamente. Agrega el pimentón y la mitad del vino. Dale un hervor, mezcla bien y pasa las verduras a una placa de horno.

Para hacer la provenzal, pela los dientes de ajo, pícalos finamente y mézclalos con el pan rallado y 1 cucharada de perejil picado.

Sazona las colas de rape, hazles un corte longitudinal junto a la espina central y colócalas sobre las verduras. Espolvoréalas con una buena cantidad de provenzal. Introduce la bandeja en el horno y asa el rape a 200 ºC durante 10-12 minutos.

Lava las patatas, corta cada una en 4 gajos y colócalos en un bol. Agrega un par de cucharadas de aceite, la rama de romero deshojada, el resto del vino, la pimienta blanca (molida y en grano), el tomillo, el orégano y una pizca de sal. Mezcla bien y tapa el bol con film transparente. Introduce el bol en el microondas durante 10 minutos a máxima potencia.

Pasado este tiempo, retira el film y espolvoréalas con perejil picado.

Sirve el rape con las verduras y acompáñalo con las patatas. Adorna con unas hojas de perejil.

FANECA CON SETAS Y ALCACHOFAS

Ingredientes (4 p.)

- 8 filetes de faneca
- 8 alcachofas
- 300 g de setas de cultivo

2 dientes de ajo
2 cucharadas de vino oloroso
harina
perejil picado
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Limpia las alcachofas, retirando las hojas exteriores, las puntas y los tallos. Cuécelas durante 15 minutos en una cazuela con agua hirviendo con una pizca de sal. Escúrrelas, córtalas en cuartos y resérvalas.

Corta las setas en tiras y ponlas a freír en una sartén con aceite. Cuando empiecen a dorarse, agrega las alcachofas y sazona. Añade el vino oloroso y cocina todo durante 3-4 minutos más.

Sazona los filetes de faneca, pásalos por harina y fríelos en una sartén con aceite y un par de dientes de ajo (pelados y enteros).

Reparte los filetes de faneca, las setas y las alcachofas en 4 platos. Espolvoréalos con un poco de perejil picado y sirve.

POPIETAS DE TRUCHA CON BERROS AL LIMÓN

Ingredientes (4 p.)

4 truchas
500 g de berros
8 lonchas de jamón serrano
3 huevos y harina (para rebozar)
25 g de arroz inflado (para rebozar)
1 diente de ajo
1 limón
aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración

Corta la cabeza de las truchas y saca los lomos. Sazónalos.

Extiende los lomos de trucha sobre una superficie lisa. Coloca, encima de cada uno, 1 loncha de jamón y enróllalos. Pínchalos con un palillo y reserva las popietas.

Pon abundante agua a calentar en una cazuela. Cuando empiece a hervir, agrega los berros. Escáldalos durante 1-2 minutos. Escúrrelos y resérvalos.

Pon los huevos en un bol y bátelos bien con un tenedor. Agrega el arroz inflado, mezcla y sazona. Pasa las popietas por harina y por el huevo batido con arroz inflado y fríelas en una tartera con abundante aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Pela el ajo, pícalo finamente y rehógalo (sin que se dore) en una sartén con un poco de aceite. Añade los berros cocidos y saltéalos. Rocíalos con un poco de zumo de limón.

Sirve las popietas y acompáñalas con los berros.

FRITO MIXTO DEL MAR

Ingredientes (4 p.)

250 g cornalitos o boquerones
4 cariocas
200 g de chipirones
250 g de gambas
1 diente de ajo
harina

aceite de oliva virgen extra
sal
1 limón y perejil

Elaboración

Limpia bien los pescados y los chipirones. Corta los cuerpos de los chipirones en anillas y los tentáculos por la mitad. Sazona todo y rebózalos en harina.

Pon a calentar abundante aceite en una sartén y fríe (por tandas) los pescados y los chipirones. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Pela las gambas y sazónalas.

Pela el diente de ajo, lamínalo y ponlo a freír en una sartén con aceite. Agrega las gambas y saltéalas brevemente.

Sirve las gambas, los pescados y los chipirones en una fuente y decora con unas hojas de perejil y unas rodajas de limón.

FILETES DE LENGUADO A LA FLORENTINA

Ingredientes (4 p.)

16 filetes de lenguado
100 g de espinacas
1 puerro
1 cebolla
1 pimiento verde
sal
perejil

Para la salsa holandesa:

300 g de mantequilla
3 yemas
zumo de ½ limón
sal

Elaboración

Lava las espinacas y cuécelas brevemente en una cazuela con agua hirviendo. Escúrrelas, pícalas y resérvalas.

Limpia el puerro y el pimiento y pela la cebolla. Córtalos en juliana fina y ponlos a cocer en una cazuela amplia y baja con agua y una pizca de sal. A los 5 minutos, baja el fuego e incorpora los filetes de lenguado. Cuécelos durante 3 minutos, retíralos y colócalos en una placa de horno.

Para la salsa holandesa, derrite la mantequilla y deja que repose un poco para que las impurezas y el suero, que no utilizaremos, se posen en el fondo. Con ayuda de una batidora de varillas, monta las yemas. Añade poco a poco la mantequilla derretida. Cuando tengas una especie de mayonesa, añade el zumo de limón y sal al gusto. Incorpora las espinacas picadas y mezcla bien.

Napa los filetes de lenguado con la salsa holandesa con espinacas, introdúcelos en el horno y gratínalos durante un par de minutos.

Sirve y adorna los platos con unas hojas de perejil.

GAMBAS AL AJILLO

Ingredientes (4 p.)

600 g de gambas
4 dientes de ajo
½ guindilla picante
aceite de oliva virgen extra
perejil picado
sal

Elaboración

Pela las gambas.

Pela los ajos, lamínalos y ponlos a dorar en una sartén con aceite.

Corta la guindilla en aros y agrégala.

Sazona las gambas, incorpóralas a la sartén y saltéalas. Sácalas a una fuente. Espolvoréalas con un poco de perejil picado.

LENGUADO AL CAVA

Ingredientes (4 p.)

12 filetes de lenguado
2 vasos de cava
1 vaso de nata liquida
8 ostras
200 g de champiñones
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Pon 1 vaso de cava y la nata en una cazuelita y reduce a fuego suave durante 20 minutos. Abre las ostras y añade su carne a la salsa de nata y cava. Cocínalas durante 1 minuto.

Limpia los champiñones, lamínalos y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite.

Sazona los filetes de lenguado y colócalos, doblados por la mitad, sobre una placa de horno. Rocíalos con un poco de aceite y el resto del cava. Hornéalos a 200 ºC durante 5 minutos.

Retira los filetes de lenguado del horno, sírvelos en 4 platos y rocíalos con la salsa. Acompáñalos con los champiñones salteados. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

SABIRONES EN PAPILLOTE

Ingredientes (4 p.)

8 sabirones
8 espárragos verdes
2 puerros
2 zanahorias

1 calabacín
200 g de calabaza
1 cebolleta
20 ml de salsa de soja
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Elaboración

Retira la cabeza de los sabirones y sácales los lomos.

Pela y pica la calabaza y resérvala. Corta la cebolleta en dados y ponla a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando esté dorada, agrega la calabaza. Rehógala un poco. Vierte la soja y un vaso de agua y cocina todo durante 10 minutos aproximadamente. Tritura con la batidora eléctrica y mantén la salsa caliente.

Retira la parte inferior de los espárragos y córtalos en juliana fina. Pela las zanahorias y saca tiras finas con un pelador. Retira la parte inferior y superior de los puerros, elimínales la primera capa y córtalos en juliana fina. Lava el calabacín y córtalo en rodajas.

Corta 4 trozos grandes de papel de aluminio. Cubre el fondo de cada uno con una capa de calabacines y distribuye por encima una mezcla del resto de las verduras. Sazónalas.

Salpimienta los filetes de sabirón y coloca 4 en cada trozo de papel de aluminio. Riégalos con un chorrito de aceite y ciérralos herméticamente por los bordes. Colócalos en una bandeja de horno y hornéalos a 220 ºC durante 10 minutos.

Abre los paquetes con cuidado de no quemarte y salséalos. Sirve.

RAPE CON SALSA DE CALAMAR Y BORRAJA SALTEADA CON AJOS FRESCOS

Ingredientes (4 p.)

1 cola de rape de 1 kg
500 g de borraja
12 ajos frescos
1 cebolla
2 dientes de ajo
350 ml de caldo de pescado
3 tintas de calamar
100 ml de vino blanco
20 g de miga de pan
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela la cebolla y los dientes de ajo, pícalos y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Antes de que cojan color, añade la miga de pan, el vino, la tinta de calamar y el caldo de pescado. Tapa la cazuela y deja reducir a fuego suave durante unos 15-20 minutos. Tritura con la batidora eléctrica y reserva la salsa de calamar.

Limpia los ajos frescos, córtalos en trozos de 2 centímetros y rehógalos un poco en una sartén con un chorrito de aceite. Corta la borraja en trozos de 4 centímetros, lávalos y agrégalos a la sartén. Sazona y rehoga todo durante unos 10 minutos.

Vierte un chorrito de aceite sobre la placa de horno. Salpimienta la cola de rape y colócala encima. Rocíala con otro chorrito de aceite y hornéala a 220 ºC durante 20 minutos.

Sirve el rape y rocíalo con el jugo que ha soltado durante la cocción. Acompáñalo con las verduras salteadas y con la salsa de calamar. Decora con

una hojita de perejil.

CAZUELA DE VERDEL, VERDURAS Y TAPIOCA

Ingredientes (4 p.)

- 4 verdeles
- 25 g de tapioca
- 1 tomate
- 1 calabacín
- 1 puerro
- 1 cebolleta
- 3 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- perejil
- pimienta
- sal

Elaboración

Corta las cabezas de los verdeles y ponlas en una cazuela. Saca los lomos y resérvalos. Agrega las espinas a la cazuela. Añade el tallo de la cebolleta y la parte verde del puerro. Vierte abundante agua (aproximadamente 1.500 ml), sazona y cuece todo durante 10 minutos. Cuela y reserva el caldo.

Limpia bien el puerro. Pela los ajos y la cebolleta. Corta todo en daditos y rehógalos bien en una tartera con un poco de aceite. Corta el tomate por la mitad, rállalo y agrégalo. Rehógalo un poco y añade el laurel. Lava el calabacín, córtalo en cuartos de luna e incorpóralos. Agrega la tapioca, cubre todo con el caldo y pon a punto de sal. Cuece durante 10 minutos. Espolvorea con perejil picado.

Corta los lomos de verdel por la mitad a lo largo y retírales las espinas que tienen en la parte central. Salpimiéntalos, añádelos a la tartera, cocínalos durante 3 minutos y sirve.

BACALAO CRUJIENTE CON VERDURAS A LA PLANCHA

Ingredientes (4 p.)

- 500 g de bacalao desalado
- 2 puerros
- 2 zanahorias
- 2 pimientos verdes
- 1 calabacín
- salsa de soja
- 120 g de harina
- 8 g de levadura en polvo
- 2 huevos
- 150 ml de agua
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil

Elaboración

Tamiza la harina sobre un bol y añade la levadura. Agrega los huevos y el agua y mezcla bien. Deja reposar la masa durante 30 minutos.

Corta la parte inferior y superior de los puerros, enjuágalos bien y córtalos en juliana fina. Lava los pimientos, retírales el tallo y las pepitas y córtalos en tiras finas. Lava el calabacín, pela las zanahorias y, con ayuda de un pelador, sácales tiras finas.

Calienta la plancha, vierte un chorrito de aceite y agrega las verduras. Sazona. Cocínalas por los dos lados y salpícalas con la salsa de soja.

Seca el bacalao, córtalo en bastones e introdúcelos en el bol con la masa.

Calienta abundante aceite en una sartén. Agrega los bastones de bacalao y fríelos hasta que se doren.

Sirve el bacalao y acompáñalo con las verduras a la plancha. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

MARUCA CON CREMA DE ACELGAS

Ingredientes (4 p.)

- 800 g de maruca en filetes
- 300 g de acelgas
- 3 dientes de ajo
- harina y huevo batido (para rebozar)
- aceite de oliva virgen extra
- pimienta negra
- sal
- perejil

Elaboración

Limpia las acelgas y separa las pencas de las hojas verdes.

Pica las hojas de las acelgas y cuécelas durante 15 minutos en una cazuela con agua, un chorrito de aceite y una pizca de sal. Tritura y reserva.

Retira los hilos de las pencas y córtalas en trozos de 3 centímetros. Cuécelas en una cazuela con una pizca de sal durante 15 minutos. Retíralas, escúrrelas y pásalas por harina y huevo batido. Fríelas en una sartén con aceite y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Salpimienta los filetes de maruca y fríelos en una sartén con aceite y 3 dientes de ajo (sin pelar y aplastados). Retíralos y escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve en cada plato un poco de crema de acelgas, un par de filetes de maruca y unas pencas rebozadas. Decora con unas hojas de perejil.

LENGUADO EN SU JUGO

Ingredientes (4 p.)

- 4 lenguados de ración
- 2 patatas
- 2 puerros

2 zanahorias
4 cebolletas
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Corta la parte inferior y superior de los puerros y de las cebolletas y retírales la primera capa. Pela las zanahorias. Corta todo en juliana fina.

Pela las patatas y córtalas en rodajas muy finas.

Limpia los lenguados y sálalos.

Corta 4 trozos grandes de papel de aluminio, extiende, en la mitad de cada uno, una capa de verduras y una capa de patatas. Sazona, pon en cada uno un lenguado y riégalos con un chorrito de aceite.

Dobla la parte sobrante de papel tapando los lenguados y ciérralos presionando los bordes de manera que queden 4 paquetes herméticamente cerrados.

Coloca los paquetes sobre dos placas de horno e introdúcelos en el horno a 180 ºC durante 20 minutos.

Retira los paquetes y ábrelos con cuidado. Sirve y decora con unas hojas de perejil.

SALMONETES CON SETAS Y TOMATES

Ingredientes (4 p.)

4 salmonetes
600 g de setas de cultivo
12 tomates deshidratados en aceite
2 cebolletas
12 ajos frescos
30 g de pan rallado
2 dientes de ajo
100 ml de vino blanco

aceite de oliva virgen extra
50 ml de vinagre de Módena
1 hoja de laurel
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pela las cebolletas y córtalas en juliana fina. Corta los ajos frescos en cilindros. Pon todo a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega la hoja de laurel troceada y sazona. Cocina las verduras hasta que cojan un poco de color.

Corta las setas en juliana y añádelas. Sube el fuego y saltéalas bien. Vierte el vino blanco y dale un hervor. Corta los tomates deshidratados en cuartos y agrégalos. Saltea brevemente.

Pon el vinagre a calentar en un cazo hasta que reduzca. Añádelo a las setas y mezcla bien. Resérvalas calientes.

Para hacer la provenzal, pela los dientes de ajo y córtalos en daditos. Colócalos en un bol y agrega el pan rallado y un poco de perejil picado. Mezcla bien.

Limpia los salmonetes, retirándoles las cabezas y las tripas. Con ayuda de un cuchillo, saca los lomos y retira la espina central.

Salpimienta los salmonetes y extiéndelos sobre una fuente apta para el horno. Espolvoréalos con la provenzal y hornéalos a 220 ºC durante 6 minutos.

Sirve los salmonetes y acompáñalos de las setas. Decora los platos con unas hojas de perejil.

SEPIA A LA PLANCHA CON MAYONESA DE AJO Y SALSA NEGRA

Ingredientes (4 p.)

2 sepias (limpias)
2 dientes de ajo
2 cebolletas
250 ml de salsa de tomate
50 ml de *txakoli*
2 tintas de sepia
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Para la mayonesa de ajo:

1 huevo
1 diente de ajo (pequeño)
200 ml de aceite de oliva virgen extra
zumo de ½ limón
sal

Elaboración

Pela los dientes de ajo. Corta el ajo y las cebolletas en dados y ponlos a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Agrega el *txakoli*, dale un hervor y añade la salsa de tomate y las tintas de las sepias. Deja reducir durante 15 minutos y pasa por el pasapurés. Reserva la salsa negra caliente.

Pon en un vaso batidor el huevo, una pizca de sal, el zumo de limón y el ajo pelado y picado. Vierte el aceite y tritura con la batidora hasta que los ingredientes liguen.

Corta las sepias en tiras. Calienta una sartén o plancha con un poco de aceite. Agrega la sepia y cocínala durante 2 minutos.

Retira la sepia a una fuente, sazónala y espolvoréala con un poco de perejil picado. Acompáñala con la mayonesa de ajo y la salsa negra. Sirve.

MERLUZA AL HORNO

Ingredientes (4 p.)

4 rodajas de merluza
2 cebollas
60 g de queso rallado
25 g de mantequilla
250 ml de caldo de pescado
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Pela las cebollas, córtalas en daditos y ponlas a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén bien doradas, agrega la mitad del caldo de pescado, sazona y cocina durante 5 minutos más.

Unta la placa del horno con la mantequilla. Sazona las rodajas de merluza y ponlas encima. Vierte la otra mitad del caldo en la placa y espolvorea las rodajas de merluza con el queso. Hornéalas a 200 ºC durante 8 minutos.

Sirve la salsa de cebolla en el fondo de los platos y coloca encima las rodajas de merluza. Espolvorea con un poco de perejil picado.

MEJILLONES REBOZADOS

Ingredientes (4 p.)

32 mejillones
2 patatas
100 ml de vino blanco
400 ml de salsa de tomate
harina y huevo batido (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
perejil

sal

Elaboración

Limpia los mejillones retirándoles las barbas y cualquier suciedad que puedan tener adherida a las conchas. Pon a calentar un chorrito de vino en una tartera y agrega los mejillones. Tápalos y espera a que se abran.

Retira las conchas, pasa los mejillones por harina y huevo batido y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Pela las patatas, córtalas en dados y fríelas en una sartén con abundante aceite. Retíralas y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazónalas.

Pon la salsa de tomate a calentar en la cazuela.

Sirve en el fondo de los platos un poco de salsa de tomate y coloca encima los mejillones rebozados y las patatas fritas. Espolvorea con perejil picado y sirve.

MERLUZA RELLENA

Ingredientes (6 p.)

1 merluza de 1.500 g
250 g de salmón fresco
20 hojas de espinaca
1 pimiento verde
2 cebolletas
2 patatas
2 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
250 ml de caldo de pescado
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Elaboración

Corta en juliana fina el pimiento verde y las cebolletas y lamina los dientes de ajo. Coloca todo en una fuente apta para el horno. Pela las patatas, córtalas en rodajas finas y ponlas encima. Sazona, vierte el vino blanco, un chorrito de aceite y el caldo. Introduce la fuente en el horno y hornea a 180 ºC durante 30 minutos. Retira del horno.

Escalda las hojas de espinaca en agua hirviendo durante 30 segundos. Resérvalas.

Limpia la merluza y ábrela por la mitad retirándole la espina central. Sazónala y cúbrela con las hojas de espinaca escaldadas y el salmón cortado en tiras finas. Cierra la pieza de merluza, átala con cuerda de cocina y colócala sobre la cama de hortalizas.

Introduce la bandeja en el horno a 180 ºC durante 15 minutos.

Retira la cuerda y corta la merluza rellena en porciones. Sirve y adorna los platos con unas hojas de perejil.

BACALAO FRESCO CON PASTELILLOS DE ESPINACAS Y GAMBAS

Ingredientes (4 p.)

800 g de bacalao fresco (limpio)
300 g de espinacas (sin tallos)
12 gambas
24 ajos frescos
1 tomate
2 huevos
125 ml de leche
1 diente de ajo
harina
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pon agua a calentar en una cazuela. Agrega las espinacas, sazónalas y escáldalas brevemente. Pásalas a un chino (colador) y aplástalas bien para que escurran toda el agua. Pícalas y resérvalas.

Pela y pica el diente de ajo y colócalo en el vaso batidor. Agrega los huevos, la leche, una pizca de sal y otra de pimienta. Tritura con la batidora eléctrica. Añade las espinacas y mezcla bien. Reserva la mezcla.

Unta 4 moldecitos con un poco de aceite y espolvoréalos con un poco de harina. Reparte la mezcla en los 4 moldes, agrega 3 gambas (peladas) a cada recipiente y sazónalas. Coloca los recipientes en una bandeja apta para el horno con agua (al baño maría). Hornéalos a 180 ºC durante 15 minutos.

Corta el bacalao en 4 trozos. Salpimiéntalos. Unta la placa de horno con un poco de aceite y coloca encima el bacalao dejando la parte de la piel hacia abajo. Rocíalo con un poco de aceite y hornéalo a 220º C durante 8-10 minutos.

Limpia los ajos frescos, retirándoles la parte inferior y la parte superior, córtalos en trozos de 1 centímetro y rehógalos en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Ralla el tomate y agrégalo. Rehoga bien y espolvorea con perejil picado.

Desmolda los pastelillos. Sirve el bacalao, riégalo con el refrito de ajo fresco y tomate y acompáñalo con los pastelillos. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

MERO A LA MARINERA

Ingredientes (4 p.)

- 4 rodajas de mero (200 g cada una)
- 1 cebolleta

3 dientes de ajo
16 mejillones pequeños (limpios)
1 cucharada de harina
½ cucharada de pimentón
125 ml de vino blanco
250 ml de caldo de pescado
aceite de oliva virgen extra
perejil picado
pimienta
sal

Elaboración

Pela los ajos y la cebolleta, pícalos y ponlos a rehogar en una tartera con un chorrito de aceite. Cuando se pochen, añade la harina y rehógala bien. Incorpora el pimentón, el vino y el caldo de pescado. Cocina la mezcla durante 5-6 minutos sin dejar de remover.

Salpimienta las rodajas de mero e introdúcelas en la salsa. Incorpora los mejillones. Tapa la cazuela y espera a que el mero se cocine y se abran los mejillones.

Espolvorea con perejil picado y sirve.

PESCADILLA CON PATATAS PANADERA Y ALMEJAS

Ingredientes (4 p.)

1 pescadilla de 1.200 g
2 patatas
20 almejas
2 dientes de ajo
1 cebolleta
1 pimiento verde
2 tomates
100 ml de *txakoli*

aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Corta la cabeza de la pescadilla y saca los lomos sin espinas. Corta 4 raciones y reserva el resto para otra ocasión.

Pela los ajos, pícalos finamente y colócalos en una sartén con un chorrito de aceite. Ralla los tomates y agrégalos. Sazona y cocina durante 6-8 minutos aproximadamente. Resérvalo.

Pon a calentar una tartera con aceite. Corta la cebolleta en juliana gruesa y el pimiento en trozos del mismo tamaño. Pela las patatas y córtalas en medias lunas. Agrega todo a la tartera, sazona y fríe durante unos 15 minutos.

Cuando estén hechas, retira el aceite a un bol y deja las patatas panadera en la tartera. Vierte el *txakoli* y añade el tomate reservado y las almejas. Tapa la cazuela y espera a que se abran las almejas.

Salpimienta la pescadilla y añádela. Espolvorea con perejil picado, tapa la cazuela de nuevo y cocina durante 4 minutos aproximadamente. Sirve.

MOJARRA EN HOJALDRE

Ingredientes (4 p.)

1 mojarra (1.500 g)
1-2 láminas de hojaldre (según tamaño)
250 ml de salsa de tomate
2 cebollas
huevo batido
aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
pimienta
sal

Elaboración

Retira la cabeza y la cola de la mojarra y sácale los lomos. Salpimiéntalos y resérvalos.

Pela las cebollas, córtalas en aros y ponlas a rehogar en una sartén con un chorrito de aceite.

Estira el hojaldre y córtalo en dos piezas dándole forma de pez. Cubre una placa de horno con un trozo de papel de hornear, coloca encima un pez de hojaldre y pon encima la cebolla y los lomos de la mojarra. Pinta los bordes del hojaldre con el huevo batido y cubre la mojarra con el otro pez de hojaldre.

Estira los recortes y adorna la superficie del hojaldre haciendo las escamas, la agalla y el ojo. Pinta todo con huevo batido y hornéalo a 180 ºC durante 30 minutos.

Calienta la salsa de tomate con el laurel.

Sirve el pescado y acompáñalo con la salsa de tomate.

MERO AL PAPILLOTE

Ingredientes (4 p.)

4 rodajas de mero (200 g cada una)
1 calabacín
2 zanahorias
2 cebolletas
2 puerros
8 champiñones pequeños
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Corta la parte inferior y superior de los puerros y de las cebolletas y retírales la primera capa. Pela las zanahorias. Corta todo en juliana fina.

Corta un trozo grande de papel de aluminio (del doble del tamaño que la bandeja del horno) y colócalo sobre la placa del horno. Pon encima las verduras y sazónalas. Lava el calabacín, córtalo en rodajas y ponlas sobre las verduras. Salpimienta las rodajas de mero y colócalas sobre las hortalizas. Limpia los champiñones y agrégalos. Riega con un chorrito de aceite y cierra el papel (tapando las hortalizas y el pescado) presionando los bordes de manera que quede un paquete herméticamente cerrado.

Mételo al horno a 200 ºC durante 15 o 20 minutos, hasta que se hinche el papel.

Sirve las hortalizas con el mero y decora con unas hojas de perejil.

PALOMETA A LA SIDRA

Ingredientes (4 p.)

1 kg de palometa
1 cebolla
2 patatas
200 g de guisantes cocidos

250 ml de sidra
250 ml de agua
2 cucharaditas de carne de pimiento choricero
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Corta la cebolla en dados y ponlos a pochar en una tartera con un buen chorro de aceite.

Pela las patatas, córtalas en medias lunas y añádelas. Sazónalas y fríelas durante 10 minutos. Vierte la sidra y un vaso de agua y cocina durante 10 minutos más.

Incorpora la carne de pimiento choricero y mezcla bien.

Limpia la palometa y córtala en rodajas. Salpimiéntalas y añádelas a la tartera.

Agrega los guisantes. Cuece todo durante 5 minutos, pon a punto de sal y remueve. Espolvorea con perejil picado y sirve.

PASTEL DE PESCADO Y ALGAS

Ingredientes (8 p.)

1 perlón grande
16 langostinos
20 g de algas hijiki
4 huevos
250 ml de nata líquida
250 ml de salsa de tomate
8 cucharadas de mayonesa
mantequilla y pan rallado (para el molde)
perejil
pimienta

sal

Elaboración

Pon las algas a remojo en un bol con agua.

Limpia el perlón, retirando la cabeza y las espinas. Sácale los lomos y ponlos a cocer durante 5 minutos en una cazuela con agua, una pizca de sal y una rama de perejil.

En un bol grande, pon los huevos, salpimiéntalos, bátelos bien y añade la salsa de tomate y la nata. Desmenuza el pescado e incorpóralo. Pela 8 langostinos, quítales las cabezas y trocéalos. Agrega al bol las colas de los 8 langostinos y las algas. Mezcla suavemente y pasa todo a un molde alargado, previamente untado con mantequilla y espolvoreado con pan rallado. Introdúcelo en el horno al baño maría a 180 ºC durante 40 minutos. Cuando esté frío, desmolda el pastel y córtalo en rodajas.

Pela los otros 8 langostinos, dejándoles la parte final de la cola sin pelar. Córtalos por la mitad a lo largo y cuécelos brevemente en una cazuela con agua hirviendo.

Sirve una rodaja de pastel en cada plato y acompáñala con una cucharada de mayonesa y un langostino. Decora con unas hojas de perejil.

GALLO REBOZADO CON RULOS DE CALABACÍN

Ingredientes (4 p.)

2 gallos (grandes)
1 calabacín
5 yemas de huevo
16 ajos frescos
100 g de queso de untar
1 tomate pequeño
aceite de oliva virgen extra
4 hojas de albahaca
pimienta

sal
perejil

Elaboración

Lava el calabacín y, con ayuda de una mandolina, saca 8 tiras finas. Pon agua a calentar en una tartera. Cuando empiece a hervir, sazónala, agrega las tiras de calabacín y escáldalas brevemente (30 segundos). Retíralas y sécalas.

Pela el tomate, córtalo en daditos y ponlos en un bol. Agrega el queso y las hojas de albahaca picadas. Salpimienta y mezcla bien. Extiende las tiras de calabacín, pon un poco de relleno en uno de los extremos y enróllalas. Resérvalas.

Corta las cabezas de los gallos y saca los filetes (4 de cada gallo). Bate las yemas con una pizca de sal. Sazona los filetes e introdúcelos en las yemas.

Pon aceite a calentar en una sartén. Agrega 4 filetes de gallo y la mitad de los ajos frescos cortados en trozos de unos 4 centímetros. Fríe el pescado con los ajos. Repite el proceso con el resto del pescado y los ajos.

Sirve los gallos con los ajos frescos y acompáñalos con los rulos de calabacín. Adorna con unas hojas de perejil.

PERCA CON CREMA DE MEJILLONES

Ingredientes (4 p.)

- 8 filetes medianos de perca
- 1 kg de mejillones
- 8 patatas pequeñas
- 125 ml de vino blanco
- 4 puerros
- 1 vaso de nata
- aceite de oliva virgen extra
- pimienta negra
- sal

perejil

Elaboración

Cuece las patatas durante 20 minutos en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. Resérvalas.

Pon el vino a calentar en una tartera. Agrega los mejillones (limpios y sin barbas). Tapa y, cuando se abran, retira las conchas y corta la carne en dados. Cuela el caldo y resérvalo.

Limpia los puerros (retirándoles la parte inferior, la superior y la primera capa), córtalos en dados y ponlos a pochar en una sartén con aceite. Agrega los mejillones, el caldo y la nata. Salpimienta la mezcla y cuécela durante 4 minutos. Tritura y pasa los ingredientes por el pasapurés.

Sazona los filetes de perca y cuécelos al vapor durante 3 minutos.

Sirve la crema de mejillones en el fondo de los platos y coloca encima los filetes de perca y las patatas cocidas cortadas por la mitad. Adorna con unas hojas de perejil.

PERLÓN COCIDO CON VINAGRETA

Ingredientes (4 p.)

- 4 perlones (de ración)
- 1 cebolla

1 zanahoria
perejil
sal

Para la vinagreta:

½ pimiento rojo
1 pimiento verde
1 cebolla roja
1 diente de ajo
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Limpia los perlones retirándoles las cabezas, las vísceras y las espinas centrales. Sácales los lomos.

Pela la cebolla y la zanahoria y córtalas en juliana fina. Ponlas a cocer en una cazuela con agua, una pizca de sal y unas hojas de perejil. A los 10 minutos, agrega los lomos de los perlones y cuécelos durante un par de minutos.

Para hacer la vinagreta, pela el pimiento rojo, la cebolla y el diente de ajo y córtalos en daditos. Corta también en daditos el pimiento verde. Pon todo en un bol, agrega aceite y vinagre (a tu gusto), sazona y mezcla bien.

Sirve los perlones y aderézalos con la vinagreta.

PEZ ESPADA EN ADOBO CON SALSA DE MENTA

Ingredientes (4 p.)

750 g de pez espada
1 pepino
1 patata
1 tomate
3 dientes de ajo

1 yogur
harina de garbanzo
50 ml de agua
50 ml de vinagre de vino de Jerez
1 cucharada de pimentón
1 cucharada de comino molido
1 cucharada de orégano
aceite de oliva virgen extra
vinagre
1 hoja de laurel
hojas de menta
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Pon la patata a cocer en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. A los 30 minutos, retírala y resérvala.

Elimina la piel del pez espada, córtalo en trozos de 4 centímetros y colócalos en un bol. Sazona y añade el pimentón, el orégano y el comino. Agrega la hoja de laurel y 2 dientes de ajo pelados y picaditos. Vierte 40 mililitros de vinagre y el agua y mezcla bien. Deja que marine por lo menos durante 1 hora.

Escurre los trozos de pez espada y pásalos por la harina de garbanzo. Pon aceite a calentar en una sartén y añade 1 diente de ajo con piel. Fríe el pez espada y escúrrelo sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Coloca el yogur en un bol. Pica la menta y añádela. Agrega también un chorrito de aceite, salpimienta y mezcla bien.

Pela el pepino, el tomate y la patata, córtalos en dados y colócalos en un bol. Aliña con aceite, vinagre y sal.

Sirve el pez espada y acompáñalo con la ensalada y la salsa de menta. Decora los platos con unas hojas de perejil.

RAPE A LA CATALANA

Ingredientes (4 p.)

600 g de rape en filetes
100 g de guisantes cocidos
2 cebolletas
1 cucharadita de harina
8 cucharadas de salsa de tomate
1 vaso de caldo de pescado
1 hoja de laurel
aceite de oliva virgen extra
sal

Para el majado:

3 dientes de ajo
2 cucharadas de almendras tostadas
una pizca de azafrán

Elaboración

Corta las cebolletas en dados y ponlas a rehogar en una tartera con un chorrito de aceite. Sazona y, cuando las cebolletas cojan color, agrega la harina y rehógala un poco. Añade el laurel y la salsa de tomate. Vierte el caldo de pescado y deja que reduzca durante 5 minutos.

Maja en el mortero los ajos con las almendras tostadas y el azafrán.

Añade el majado a la salsa y mezcla bien. Sazona los filetes de rape e introdúcelos en la tartera. Cocínalos durante 2 minutos, dales la vuelta, agrega los guisantes y cocina todo junto durante 2 minutos más.

RAPE EN VINAGRETA

Ingredientes (4 p.)

1 lomo de rape de 600 g
100 g de habas
1 huevo
1 pimiento verde

1 pimiento rojo
1 cebolleta
8 espárragos (en conserva)
aceite de oliva virgen extra
vinagre
2 cucharadas de pimentón dulce
sal

Elaboración

Pon agua a calentar en una cazuelita. Agrega las habas y cuécelas durante 10 minutos. Escúrrelas y resérvalas.

Cuece el huevo en otra cazuelita con agua durante 10 minutos. Refréscalo, pélalo y córtalo en daditos. Resérvalo.

Sazona el lomo de rape. Extiende el pimentón sobre un trozo grande papel de aluminio y reboza el lomo en el pimentón hasta que quede bien impregnado. Envuelve el lomo con el papel de aluminio (tiene que quedar bien cerrado para que no le entre nada de agua) y ponlo a cocer en una cazuela con agua durante 6 minutos a fuego lento.

Para la vinagreta, corta en daditos la cebolleta y los pimientos verde y rojo (pelado) y mézclalos en un bol con las habas cocidas. Añade también el huevo picado, aceite, vinagre y sal. Mezcla bien.

Corta el rape en rodajas.

Sirve el rape con los espárragos y adereza con la vinagreta.

ATÚN CON MERMELADA DE TOMATE

Ingredientes (4 p.)

800 g de atún rojo
100 g de hojas de lechuga variadas
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Para la mermelada de tomate:

1 kg de tomates pera
300 g de azúcar
1 vaina de vainilla

Para la mayonesa:

1 huevo
150 ml de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de salsa de soja

Elaboración

Haz un corte en forma de cruz por la parte inferior de los tomates y escáldalos durante 1 minuto en una cazuela con abundante agua hirviendo. Pela y pica los tomates y ponlos en una cazuela. Agrega el azúcar y la vainilla y cocínalos a fuego suave durante 1 hora. Reserva la mermelada de tomate.

Para la mayonesa, pon el huevo en el vaso batidor. Agrega la salsa de soja y el aceite. Tritura todo con la batidora eléctrica hasta que emulsione. Resérvala.

Corta el atún en 4 trozos, sazónalos y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite.

Adereza las hojas de lechuga con sal, vinagre y aceite.

Sirve el atún con la mermelada de tomate, la mayonesa y la ensalada.

GALLO CON TARTAR DE TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS

Ingredientes (4 p.)

3 gallos (hermosos)
500 g de tomates
12 aceitunas negras
3 hojas de gelatina
300 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Elaboración

Para hacer el tartar, pela los tomates, córtalos en dados y ponlos a escurrir en un colador sobre un bol. Reserva las peladuras y el líquido que hayan soltado. Pon los tomates picados en un bol. Corta las aceitunas negras en daditos y añádelas. Agrega también un poco de perejil picado, 1 cucharada de aceite y una pizca de sal. Mezcla bien y reserva.

Pon las gelatinas en un bol, cúbrelas con agua y espera a que se hidraten.

Coloca un cazo al fuego con el agua y las peladuras y el líquido de los tomates. Deja que reduzca a la mitad. Cuela la reducción y agrégale las gelatinas remojadas. Mezcla bien hasta que se deshagan y deja reposar 2-3 minutos. Vierte el contenido en el bol de tomate con aceitunas, mezcla y reparte en 4 recipientes pequeños. Mantenlos en el frigorífico hasta que cuajen. Desmolda y reserva.

Saca los filetes de gallo y colócalos sobre una placa de horno untada de aceite. Salpimiéntalos, dóblalos por la mitad y riégalos con una gotita de aceite. Hornéalos a 200 ºC durante 5 minutos.

Sirve el pescado con los tartar de tomate y aceitunas. Decora los platos con perejil.

RODABALLO AL HORNO

Ingredientes (4 p.)

1 rodaballo de 1.500 g
2 patatas
2 dientes de ajo
125 ml de caldo de pescado
aceite de oliva virgen
vinagre
perejil
sal

Elaboración

Pela las patatas y córtalas en rodajas finas.

Unta una bandeja de horno con un poco de aceite y extiende encima las rodajas de patata. Sazónalas y riégalas con otro poco de aceite. Hornéalas a 200 ºC durante 20 minutos.

Limpia el rodaballo, sazónalo y colócalo sobre las patatas. Riégalo con otro poco de aceite y vierte el caldo de pescado encima. Hornéalo a 190 ºC durante 15 minutos. Gratínalo durante 5 minutos más hasta que se dore un poco.

Retíralo del horno y rocíalo con un chorrito de vinagre.

Pela los dientes de ajo, lamínalos y dóralos en una sartén con aceite. Agrega el líquido de la bandeja del horno y remueve todo bien. Riega el rodaballo con el refrito de ajo y espolvoréalo con un poco de perejil picado. Sirve.

RAYA CON SETAS Y GUISANTES

Ingredientes (4 p.)

600 g de raya
200 g de setas de cultivo

200 g de guisantes frescos (pelados)
2 cebolletas
1 tomate
1 cucharada de harina
200 ml de *txakoli*
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Cuece los guisantes durante 10 minutos en una cazuelita con agua con sal. Resérvalos.

Corta las cebolletas en dados y rehógalos en una tartera con un chorrito de aceite. Pela el tomate, córtalo en dados y añádelos. Sazona y saltea el conjunto.

Agrega la harina, rehógala y vierte el *txakoli*. Dale un hervor durante unos 3-4 minutos.

Limpia las setas, córtalas en tiras e incorpóralas. Añade un chorrito de agua, sazónalas y cocínalas durante 5 minutos.

Limpia la raya, córtala en trozos grandes, sazónalos y agrégalos a la tartera. Incorpora los guisantes, tapa y cocina todo durante 3-4 minutos más.

Espolvorea con un poco de perejil picado y sirve.

RODABALLO CON SALSA DE NÉCORAS

Ingredientes (4 p.)

1 rodaballo de 1 kg
2 nécoras
12 espárragos verdes
1 cebolla
2 dientes de ajo
2 tomates
1 copa de *brandy*

aceite de oliva virgen extra
1 rama pequeña de estragón
perejil
sal

Elaboración

Para la salsa, corta los dientes de ajo y la cebolla en daditos y ponlos a pochar en una sartén con aceite. Sazona y deja que se doren bien.

Corta las nécoras, añádelas a la sartén y rehógalas un poco. Agrega el estragón y el *brandy* y flambea. Pela los tomates, córtalos en dados e incorpóralos. Añade 300 mililitros de agua y cuece los ingredientes durante 15-20 minutos. Tritura con la batidora eléctrica y cuela. Reserva la salsa.

Limpia los espárragos, retírales la parte inferior y cuécelos durante 10 minutos en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal.

Limpia el rodaballo, sácale los lomos y corta 4 raciones. Sálalos, riégalos con un poco de aceite y cocínalos a la plancha durante 2-3 minutos por cada lado.

Sirve el rodaballo, espolvoréalo con perejil picado y acompáñalo con los espárragos y la salsa.

SARGO CON SALSA TÁRTARA

Ingredientes (4 p.)

1 sargo de 1.300 g
2 huevos (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

Para la salsa tártara:

2 huevos
200 ml de aceite de oliva virgen extra
zumo de ½ limón
4 pepinillos

1 cebolleta
1 diente de ajo
1 cucharada de alcaparras
sal

Elaboración

Pon 1 huevo a cocer en una cazuela con agua. A los 10 minutos, retíralo, refréscalo, pélalo y resérvalo.

Para la salsa tártara, pon en un vaso batidor 1 huevo, el zumo de limón y una pizca de sal. Vierte el aceite y tritura los ingredientes con una batidora eléctrica hasta que liguen. Pasa a un bol. Pica finamente los pepinillos, la cebolleta, el huevo cocido, el diente de ajo y las alcaparras, agrégalos al bol, mezcla y reserva.

Limpia el sargo, retirándole la cabeza, la cola y la espina central. Corta el pescado en tiras y salpimiéntalas. Bate 2 huevos en un bol, introduce las tiras de sargo y fríelas en una sartén con aceite. Retíralas y escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Sirve el sargo y acompáñalo con la salsa tártara.

SALMÓN CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA DE AZAFRÁN

Ingredientes (4 p.)

4 rodajas de salmón
16 espárragos blancos frescos
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta
sal

Para la mayonesa de azafrán:

1 huevo
hebras de azafrán

200 ml de aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal

Elaboración

Retira la parte inferior de los espárragos y pélalos con un pelador. Pon agua a calentar en una cazuela y, cuando empiece a hervir, sazónala e introduce los espárragos. Cuécelos durante unos 10-15 minutos (dependiendo del grosor). Escúrrelos y resérvalos.

Para la mayonesa de azafrán, tuesta las hebras de azafrán en una sartén sin aceite, pásalas al mortero y májalas bien. Pon el polvo de azafrán en el vaso de la batidora y agrega el huevo, un chorrito de vinagre, una pizca de sal y el aceite. Tritura los ingredientes con la batidora hasta que liguen. Reserva la mayonesa.

Calienta una plancha con un chorrito de aceite. Salpimienta las rodajas de salmón, añádelas y cocínalas brevemente.

Sirve el salmón y acompáñalo con la mayonesa de azafrán y los espárragos. Adorna los platos con unas hojas de perejil.

SALMONETES EN SALSA ROJA

Ingredientes (4 p.)

- 4 salmonetes de ración
- 3 patatas
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo

1 tomate
zumo de ½ limón
½ vaso de caldo de pescado
cebollitas en vinagre
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal
perejil

Elaboración

Pela las patatas y, con un sacabolas, saca bolitas. Pon aceite a calentar en una sartén, agrega las bolitas y fríelas hasta que se doren. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Pela la cebolla, el pimiento y el tomate y córtalos en dados. En una tartera con un chorrito de aceite pon a pochar la cebolla y el pimiento. A los 10 minutos, incorpora el tomate. Cocina todo junto durante 10 minutos más.

Saca los lomos de los salmonetes y salpimiéntalos. Incorpóralos a la tartera y agrega el zumo de limón y el caldo de pescado. Cocina los salmonetes durante 3-4 minutos.

Acompaña los salmonetes con bolitas de patata y cebollitas en vinagre. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

TRUCHAS A LA CAZUELA

Ingredientes (4 p.)

4 truchas
3 dientes de ajo
2 patatas
1 cebolla
1 vaso de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
unas hebras de azafrán
1 hoja de laurel
perejil

sal

Elaboración

Pela los ajos, córtalos en láminas y dóralos en una sartén con un chorro de aceite. Pásalos a una cazuela.

Pela las patatas, córtalas en medias lunas y fríelas en la misma sartén donde has dorado los ajos. Cuando estén a punto, pásalas a la cazuela.

Pela la cebolla, córtala en dados y fríelos en la misma sartén. Agrega la cebolla a la cazuela y añade el azafrán y el laurel.

Corta las truchas en rodajas y fríelas en la misma sartén donde has frito todos los demás ingredientes. Incorpóralas a la cazuela y riega todo con el vino. Cocina durante 5 minutos.

Pon a punto de sal, espolvorea con perejil picado y sirve.

MOJARRA CON CESTAS DE BERENJENA Y TOMATE

Ingredientes (4 p.)

1 mojarra (800 g en limpio)
1 berenjena
6 tomates pera
2 dientes de ajo
8 hojas de pasta *brick*
1 huevo
aceite de oliva virgen extra
sal
azúcar
tomillo
pimienta
perejil

Elaboración

Extiende las hojas de pasta *brick* sobre una superficie lisa, coloca un plato de postre encima y recorta 8 redondeles del tamaño del plato. Unta una con huevo batido, coloca encima otra y píntala también con huevo batido. Colócalas en un tazón a modo de cesta (dejando espacio en la base para rellenar con la berenjena y el tomate). Repite el mismo proceso con el resto de las hojas de pasta *brick* hasta conseguir 4 cestas. Hornéalas a 200 ºC durante 10-12 minutos. Retíralas, deja que se enfríen y desmóldalas con mucho cuidado.

Lava la berenjena, córtala en dados y colócalos en un bol. Sazónalos y deja que reposen durante 20 minutos para que suelten parte de su agua. Escúrrelos y sécalos bien.

Pon agua a calentar en una cazuela. Lava los tomates y retírales el pedúnculo. Hazles un corte superficial en forma de cruz por la parte inferior y añádelos a la cazuela. Escáldalos durante un par de minutos. Pélalos y córtalos en dados.

Pon un poco de aceite en una sartén y agrega los dados de tomate y los dados de berenjena. Añade el tomillo, una pizca de sal y otra de azúcar. Cocínalos durante 10 minutos. Pela y maja los dientes de ajo, añádelos a la sartén y cocina todo junto durante 5 minutos más. Escurre el tomate con la berenjena y, en el momento de servir, rellena con ellos las cestas de pasta *brick*.

Limpia la mojarra, retirándole la cabeza y la espina central. Saca los dos lomos y córtalos a la mitad. Salpimiéntalos y colócalos sobre una placa de horno untada con un poco de aceite. Riégalos con un chorrito más de aceite y hornéalos a 220 ºC durante 10 minutos.

Sirve la mojarra y acompáñala con las cestas de berenjena y tomate. Decora los platos con unas hojas de perejil.

VERDEL ASADO CON PATATAS

Ingredientes (4 p.)

- 2 verdeles grandes
- 4 patatas
- 1 cebolleta
- 1 pimiento verde

2 dientes de ajo
500 ml de caldo de pescado
harina de maíz refinada
aceite de oliva virgen extra
perejil picado
sal

Elaboración

Pela las patatas, córtalas en rodajas de medio centímetro de grosor y colócalas en una bandeja de horno untada con un poco de aceite. Corta en juliana la cebolleta y el pimiento verde y ponlos encima de las patatas. Sazona, riega con aceite y vierte encima el caldo de pescado. Introduce la bandeja en el horno y hornea las hortalizas a 200 ºC durante 35 minutos.

Limpia los verdeles, retírales las cabezas, las colas y las espinas centrales. Sazona los lomos y resérvalos.

Retira la placa con las hortalizas del horno, quita todo el caldo y ponlo a reducir en una cazuela. Agrega un poco de harina de maíz refinada diluida en agua fría y remueve bien hasta que espese la salsa.

Coloca los verdeles encima de las hortalizas.

Machaca los ajos en un mortero, añade aceite y unta los lomos de verdel. Introdúcelos en el horno a 200 ºC durante 6-8 minutos.

Sirve el pescado con las hortalizas y salsea. Espolvorea con perejil picado.

VIEIRAS CON QUESO

Ingredientes (4 p.)

8 vieiras con concha
60 g de queso rallado
2 dientes de ajo
1 cebolleta
2 puerros (la parte blanca)
50 ml de *brandy*
aceite de oliva virgen extra

pimienta
sal
flores comestibles (para decorar)

Elaboración

Limpia bien las vieiras, sácales los callos y los corales y reserva las conchas (profundas).

Pela 1 diente de ajo y lamínalo. Corta la cebolleta y los puerros en juliana muy fina. Pon todo a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando estén a punto, rellena las conchas de las vieiras.

Salpimienta las vieiras (callos y corales) y saltéalas en una sartén con aceite y 1 diente de ajo bien picadito. Vierte el *brandy* y flambéalo. Coloca las vieiras sobre las verduras, espolvoréalas con el queso rallado y gratínalas en el horno durante un par de minutos.

Sírvelas en una fuente adornada con unas flores comestibles.

BOQUERONES EN VINAGRE

Ingredientes (6 p.)

1 kg de anchoas frescas (boquerones)
2 patatas
40 aceitunas rellenas
3 dientes de ajo
400 ml de vinagre de vino blanco
100 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

Elaboración

Limpia las anchoas retirándoles las cabezas, las vísceras y las espinas centrales. Congélalas durante 48 horas.

Descongela las anchoas y colócalas en un recipiente dejando la parte de la piel hacia abajo. Sazona. Mezcla el vinagre y el agua, cubre las anchoas con la mezcla y déjalas marinando durante 2-4 horas. Escúrrelas bien.

Pela los ajos, pícalos finamente y repártelos sobre las anchoas. Cúbrelas con aceite, espolvorea con perejil picado y deja macerar.

Pela las patatas y córtalas en rodajas finas con ayuda de una mandolina. Ponlas a remojo en un bol con agua para que suelten el almidón y no se peguen entre sí durante la fritura. Escúrrelas bien y sécalas con papel absorbente.

Pon abundante aceite a calentar en una sartén. Agrega las patatas y fríelas a fuego no muy fuerte. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente. Sazona.

Sirve las anchoas y acompáñalas con las patatas y unas aceitunas rellenas. Decora los platos con unas hojas de perejil.

REPÁPALOS DE BACALAO

Ingredientes (4 p.)

260 g de migas de bacalao desalado
4 huevos
1 cebolleta
2 dientes de ajo
130 g de pan rallado
aceite de oliva virgen extra
perejil
pimienta

Para el guiso:

1 cebolla
1 zanahoria
2 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
2 hojas de laurel
1 cucharadita de comino en polvo
pimienta en grano
sal

Elaboración

Escalda las migas de bacalao en una cazuela con agua hirviendo durante 1 minuto. Escurre el bacalao y reserva el agua de cocción.

Para el guiso, pela la cebolla, la zanahoria y los dientes de ajo y pícalos. Ponlos a rehogar en una tartera con un chorrito de aceite y añade el laurel. Cocina todo hasta que se poche bien. Incorpora el agua de cocción del bacalao. Pon a punto de sal, añade el comino y unos granos de pimienta.

Para los repápalos, bate los huevos en un bol, agrega la cebolleta y 2 dientes de ajo bien picaditos. Añade una pizca de pimienta e incorpora las migas de bacalao y el pan rallado hasta conseguir una masa consistente. Con ayuda de

dos cucharas, coge pequeñas porciones y redondéalas. Échalas a la sartén y fríelas hasta que se doren por los dos lados.

Introduce los repápalos en la salsa, cocínalos durante 5 minutos y espolvoréalos con un poco de perejil picado. Sirve.

POKÉ DE ATÚN

Ingredientes (4 p.)

400 g de atún (limpio)
300 g de arroz
2 tallos de cebolleta
6 rabanitos
12 tomates cherry
1 pepino
1 aguacate
3 cucharadas de aceite de sésamo
4 cucharadas de salsa de soja
90 g de huevas rojas
40 g de alga wakame hidratada
zumo de 1 limón
60 ml de vinagre
25 g de azúcar
10 g de semillas de sésamo
cilantro
sal

Elaboración

Pela los tallos de cebolleta, córtalos en rodajas finas y ponlos a macerar en un bol con el zumo de limón durante unos 15 minutos. Cuela y reserva.

Mezcla, en otro bol, el vinagre con el azúcar y una pizca de sal. Lava los rabanitos y córtalos en rodajitas finas. Añádelos al bol y déjalos macerando durante 30 minutos.

Corta el atún en dados y ponlos en otro bol. Agrega la salsa de soja, el aceite de sésamo y los tallos de cebolleta macerados. Marina el pescado durante 30 minutos.

Pon agua a calentar en una cazuela. Añade el arroz, sazónalo y cocínalo durante 18 minutos. Escúrrelo y resérvalo.

Lava los tomates, córtalos por la mitad y resérvalos. Lava el pepino, hazle 4 surcos a lo largo por la parte de la piel, córtalo en rodajas finas y resérvalas. Corta el aguacate por la mitad, sácale la pulpa y córtala en medias lunas.

Reparte el arroz en 4 boles, coloca encima el atún marinado con la cebolleta, los tomates, el pepino, el aguacate, los rabanitos, las algas picaditas y las huevas. Espolvorea con las semillas de sésamo y un poco de cilantro picadito. Sirve.

ZARZUELA DE PESCADOS Y MARISCOS

Ingredientes (4 p.)

- 300 g de rape limpio
- 2 salmonetes
- 400 g de pescadilla
- 16 almejas
- 8 colas de langostinos
- 1 calamar
- 4 carabineros
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 125 ml de vino blanco
- 125 ml de agua
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharada de harina
- aceite de oliva virgen extra
- unas hebras de azafrán
- perejil
- sal

Elaboración

Limpia los salmonetes y trocéalos. Trocea también la pescadilla, corta el calamar en tiras y el rape en rodajas. Sazona.

Corta los ajos y la cebolleta en daditos y ponlos a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade el calamar y el rape y saltéalos. Incorpora la

harina y rehógala un poco. Agrega los salmonetes, las colas de langostinos y los carabineros pelados. Incorpora las almejas y la pescadilla. Rehoga.

Una vez que esté todo bien rehogado, agrega la salsa de tomate, el vino, el agua, el azafrán y un poco de perejil picado.

Cocina todo a fuego suave durante 6-8 minutos removiendo la cazuela de vez en cuando (si queda seco, puedes añadir un poco más de agua). Sirve.

POSTRES

CANUTILLOS CON YOGUR Y FRUTAS

Ingredientes (4 p.)

1 lámina de hojaldre
1 yogur natural
1 plátano
1 kiwi
1 melocotón
1 huevo
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Para hacer los canutillos, estira la lámina de hojaldre con ayuda de un rodillo y corta 8 tiras de unos 4-5 centímetros de ancho. Envuelve cada molde de canutillo con una tira de hojaldre con el fin de darles la forma de cono.

Bate un huevo y pinta el hojaldre con él para darle brillo. Coloca un papel de hornear en una bandeja apta para el horno y pon encima los moldes forrados y pintados. Hornea a 200 ºC durante 10-12 minutos. Retira del horno y deja enfriar.

Desmolda los canutillos y coloca un poco de yogur en el fondo de cada uno. Añade las frutas picaditas y termina de rellenar el canutillo con yogur. Por último, coloca unas frutas encima del yogur para que queden a la vista. Decora con una hojita de menta y sirve los canutillos metidos en vasos de chupito o copas.

SAQUITOS DE CHOCOLATE Y FRUTOS SECOS

Ingredientes (4 p.)

5 hojas de pasta *brick*
140 g de chocolate negro para postres
150 g de helado de vainilla
50 g de pistachos (pelados)
6 dátiles
aceite de oliva virgen extra
azúcar glas y hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Extiende 4 hojas de pasta *brick* sobre una superficie lisa. Corta la otra hoja en 4 triángulos y refuerza con ellos la parte central de cada hoja.

Parte las onzas de chocolate (125 g) por la mitad, pica los pistachos y trocea los dátiles. Reparte la mezcla entre las 4 hojas. Ciérralas como si fueran unos saquitos y átalos con cuerda de cocina. Unta con aceite la placa del horno, coloca encima los saquitos y hornéalos a 200 ºC durante 8 minutos.

Derrite el helado y sírvelo en una fuente. Coloca encima los saquitos. Ralla el resto del chocolate. Adorna con el chocolate rallado, unas hojas de menta y el azúcar glas.

ARROZ CON LECHE

Ingredientes (4-6 p.)

1 ¼ l de leche
115 g de arroz
100 g de azúcar
2 trozos de corteza de limón
2 trozos de corteza de naranja
1 rama de canela
½ vaina de vainilla
canela en polvo
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon en una cazuela la leche, el arroz, una rama de canela y media vaina de vainilla. Añade la corteza de limón y la de naranja. Remueve y deja cocinar, a fuego suave, durante 40-45 minutos. Remueve cada 4-5 minutos para que no se pegue.

Cuando el arroz con leche adquiera una textura melosa, agrega el azúcar. Remueve y deja cocinar un poco más (5-10 minutos).

Retira la canela, la vainilla y las cortezas de naranja y de limón. Deja atemperar y repártelo en 4 copas. Espolvorea canela por encima, decora con unas hojitas de menta y sirve.

TARTA DE GALLETAS

Ingredientes (4 p.)

180 g de chocolate blanco para postres
150 ml de leche
32 galletas rectangulares
150 g de mermelada de fresa
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Para decorar:

onzas de chocolate negro
frutos rojos
hojas de menta

Elaboración

En la base de un molde rectangular, coloca una capa de galletas. Con la ayuda de un pincel, empápalas bien con la leche, y después añade una capa de mermelada de fresa. Coloca otra capa de galletas y repite el proceso hasta seis veces. Termina con una capa de galletas.

Funde el chocolate blanco al baño maría. Añade una cucharada de aceite, mezcla y napa la tarta de galletas. Deja que se enfríe unas horas en el frigorífico. Desmolda.

Funde el chocolate negro y salpica la superficie de la tarta con unos hilos. Adorna con unas hojas de menta y unos frutos rojos.

CREPES DE QUESO FRESCO CON NARANJA Y NUECES

Ingredientes (4 p.)

200 g de queso fresco
1 naranja
8 nueces
150 g de harina
3 huevos
¼ l de leche
1 cucharada de miel
azúcar
1 nuez de mantequilla
aceite de oliva virgen extra
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Para hacer la crema de crepes, casca los 3 huevos en un vaso batidor. Añade la harina, una pizca de azúcar, la leche y un chorrito de aceite. Bate con la batidora eléctrica hasta obtener una crema sin grumos. Reserva.

Pela la naranja y sácale los gajos. Resérvalos.

Pon a derretir la mantequilla en una sartén. Añade un cacito de crema, extiéndela bien, deja que se cuaje y repite la operación por el otro lado. (El primer crepe siempre se desecha.) Haz 8 crepes de esta manera.

Coloca encima de cada crepe un poco de queso y un par de gajos de naranja. Envuélvelos, ciérralos bien y fríelos por los dos lados en una sartén con aceite. Retíralos a un plato cubierto con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Sirve los crepes en un plato y acompaña con unas nueces peladas. Salsea con unos hilos de miel y decora con una hojita de menta.

TIRAMISÚ CON LECHE CONDENSADA

Ingredientes (4 p.)

½ kg de queso mascarpone
200 g de leche condensada
16 bizcochos de soletilla
½ l de café
1 copa de licor de almendras

cacao amargo en polvo
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Coloca los bizcochos en una fuente. Mezcla el café con el licor de almendras en un bol y vierte sobre los bizcochos. Deja que reposen un poco.

Remueve bien el queso mascarpone, agrega la leche condensada y mezcla. Reserva la crema.

En 4 moldes individuales, coloca una base de bizcochos de soletilla y cubre con un poco de crema de mascarpone y leche condensada. Pon encima otra capa de bizcochos y otra de crema. Espolvorea con el cacao en polvo y decora con unas hojitas de menta.

MAGDALENAS DE CHOCOLATE Y LECHE CONDENSADA

Ingredientes (12 uds.)

150 g de harina
140 g de leche condensada
3 huevos
50 g de chocolate de cobertura
ralladura de ½ limón
1 sobre de levadura en polvo
6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
hojas de menta y frutos rojos (para decorar)

Elaboración

Casca los huevos en un cuenco y móntalos con una varilla eléctrica o a mano. Añade poco a poco el aceite e incorpora la leche condensada sin dejar de batir. Agrega la ralladura de limón.

Mezcla la levadura con la harina tamizada y añade a la mezcla anterior. Mezcla bien todo y coloca en una manga pastelera. Coloca los moldes para

magdalenas sobre una bandeja apta para horno y rellénalos hasta la mitad. Ralla el chocolate y espolvoréalo sobre las magdalenas. Hornéalas a 200 ºC durante 15-20 minutos.

Retira del horno y sirve. Decora con hojas de menta y frutos rojos.

TORTITAS AMERICANAS

Ingredientes (4 p.)

- 1 huevo
- 8 fresas
- 1 taza de leche
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de levadura
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 150 ml de leche condensada
- 200 ml de nata para montar
- hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Coloca el huevo, la leche, la harina y la levadura en un vaso batidor. Mezcla con la varilla hasta conseguir una masa homogénea. Deja que repose durante 2-3 minutos.

Calienta un poco de mantequilla en una sartén pequeña, vierte una porción de masa y fríela por los dos lados a fuego no muy fuerte. Repite el proceso hasta terminar toda la masa.

Lava y corta las 4 fresas por la mitad y, después, cada mitad en láminas.

Monta la nata y mézclala con la leche condensada.

Pon una porción de la mezcla de nata y leche condensada en el centro de cada tortita y alrededor, formando una flor, coloca las láminas de fresa.

Decora con el resto de las fresas picaditas, unas hojas de menta y unos hilos de leche condensada.

ENROLLADITOS VARIADOS

Ingredientes (8 p.)

6 rebanadas de pan de molde (alargado)
150 g de mermelada de fresa
150 g de crema de cacao y avellanas
150 g de queso mascarpone
1 cucharada de azúcar glas
cacao en polvo
fideos de colores
fideos de chocolate
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Extiende las rebanadas de pan de molde sobre una superficie lisa (encimera) y pásales por encima el rodillo hasta que queden bien finas.

Unta 2 rebanadas con la mermelada, otras 2 con la crema de cacao y avellanas y las últimas con el queso mascarpone mezclado con el azúcar glas.

Enróllalas como si fueras a hacer una caracola larga. Enfríalos en el frigorífico durante 1 hora para que queden más compactos.

Unta 4 con mermelada y adórnalos con los fideos de colores y de chocolate. Espolvorea los otros dos con un poco de cacao en polvo. Retírales las esquinas y corta cada rollito en cuatro trozos. Adorna con unas hojas de menta.

SAQUITOS DE PERAS Y PASAS

Ingredientes (4 p.)

3 peras conferencia
4 hojas de pasta *brick*
20 g de mantequilla

60 g de pasas
sal
azúcar glas
frutos rojos y hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pela las peras, trocéalas y ponlas a cocer en una cazuela sin nada de agua. Agrega las pasas y una pizca de sal. Cuece todo a fuego suave hasta que las pasas queden melosas (aproximadamente, 15-20 minutos).

Añade la mantequilla y remueve con una cuchara. Deja que se enfríe.

Extiende las hojas de pasta *brick* y coloca una porción de peras y pasas en la parte central de cada hoja. Ciérralas como si fueran unos saquitos y átalos con cuerda de cocina.

Coloca los saquitos sobre una placa de horno forrada con papel de hornear. Hornéalos a 190 ºC durante 8 minutos.

Espolvoréalos con el azúcar glas y adorna el plato con unos frutos rojos y unas hojas de menta. Sirve.

BROWNIE DE CHOCOLATE

Ingredientes (10 p.)

150 g de chocolate negro para postres
200 g de mantequilla
200 g de azúcar
80 g de harina
4 huevos
10 nueces

Para decorar:

100 g de chocolate negro para postres
grageas de chocolate de colores
hojas de menta

Elaboración

Pon los huevos en un bol, bátelos con la varilla e incorpora el azúcar poco a poco.

Trocea el chocolate y la mantequilla, ponlos en un bol y deja que se fundan al baño maría removiendo con cuidado. Una vez fundidos, añade al bol de los huevos y remueve bien.

Mezcla la harina con las nueces peladas y troceadas y añade a la mezcla de huevos y chocolate. Remueve bien y coloca todo en un recipiente apto para horno untado de mantequilla y harina. Hornea a 180 ºC durante 40 minutos. Deja templar para desmoldar.

Funde el resto del chocolate y añade unos hilitos por encima del *brownie.* Acompaña con las grageas de chocolate y decora con una hojita de menta. Sirve.

FRUTAS GRATINADAS CON LECHE CONDENSADA

Ingredientes (4 p.)

200 ml de leche condensada
1 mango
½ piña
2 plátanos
2 kiwis
aceite de oliva virgen extra
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pela las frutas, córtalas en lonchas y cocínalas a la plancha en una sartén con un chorrito de aceite. Añade una cucharadita de leche condensada para que las frutas suelten mejor el agua.

Extiende las frutas en una fuente, añade el resto de la leche condensada y espolvorea con menta picadita. Gratina en el horno durante 4-5 minutos. Sirve y decora con una hojita de menta.

TORRIJAS

Ingredientes (4 p.)

1 barra de pan duro
½ l de leche
3 cucharadas de leche condensada
1 limón
harina y huevo batido (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de azúcar
½ cucharada de canela en polvo
grosellas
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon la leche en un cazo y añade la leche condensada. Mezcla bien e incorpora

2 trozos de cáscara de limón. Deja que se caliente bien.

Corta en diagonal 4 rebanadas de pan y colócalas en una fuente. Vierte la leche caliente por encima y deja que el pan se empape bien por los dos lados (dando la vuelta de vez en cuando).

Pasa las rebanadas, bien empapadas, por harina y huevo batido y fríelas en una sartén con aceite bien caliente (con otro trozo de cáscara de limón). Retíralas a un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

Mezcla una cucharada de azúcar con media cucharada de canela en polvo.

Sirve una torrija por ración. Espolvorea por encima el azúcar con la canela, acompaña con unas grosellas y decora con una hojita de menta.

MOUSSE DE LIMÓN

Ingredientes (4 p.)

150 g de leche condensada
2 limones
2 claras de huevo
3 hojas de gelatina
2 cucharadas de azúcar
agua
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Forra con papel de aluminio el fondo de 4 aros o moldes (poniendo el papel por fuera del aro).

Con ayuda de un pelador, extrae la piel de un limón en tiras. Corta las tiras en juliana fina y ponlas a hervir en una cacerola con medio vaso de agua y 2 cucharadas de azúcar. Deja que hierva durante 5-6 minutos para que se confite.

Diluye las láminas de gelatina en una sartén con una pizca de agua y resérvalas.

Exprime los dos limones y reserva el zumo.

Vierte en un bol la leche condensada y el zumo de los dos limones. Bate con la batidora de varillas. Añade la gelatina diluida.

Separa en un bol dos claras de huevo y móntalas con la ayuda de una batidora de varillas. Añade al resto de los ingredientes. Mezcla suavemente, con movimientos envolventes. Rellena los moldes con la *mousse* e introdúcelos en el frigorífico hasta que adquieran consistencia.

Desmolda las *mousses* y preséntalas con la corteza de limón confitada por encima. Decora con unas hojitas de menta.

BOLLOS SUIZOS AL AROMA DE AZAHAR

Ingredientes (8 uds.)

8 bollos suizos
500 ml de leche
1 vaina de vainilla
3 yemas de huevo
1 huevo
225 g de azúcar
150 ml de agua
35 g de harina de maíz refinada
4 cucharadas de agua de azahar
200 ml de nata montada
frutos rojos y hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Para hacer el jarabe, pon un cazo a calentar con el agua y 150 gramos de azúcar. Cuando se disuelva el azúcar, retira del fuego y deja que se enfríe. Añade 2 cucharadas de agua de azahar y reserva el jarabe.

Para la crema pastelera, calienta en una cazuela 400 mililitros de leche con la vaina de vainilla abierta por la mitad a lo largo. Mezcla en un bol el resto del azúcar y la harina de maíz refinada. Vierte el resto de la leche (100 ml de leche fría) y mezcla con una varilla. Añade las yemas y el huevo. Sigue batiendo hasta que quede una mezcla homogénea. Vierte encima la leche caliente (sin la vaina), mezcla bien y pasa a la cazuela donde has calentado la

leche. Cocina todo a fuego suave durante 5 minutos sin dejar de remover. Deja templar, agrega el resto del agua de azahar, mezcla bien y pasa la crema a un bol. Cúbrela con film transparente para que no se le forme costra.

Corta 4 bollos suizos por la mitad y rellénalos con la crema pastelera al azahar. Corta los otros 4 bollos, pincela el interior con el jarabe con aroma de azahar y rellénalos con la nata montada.

Adorna con frutos rojos y unas hojas de menta.

VOLOVANES DE FRUTAS ASADAS

Ingredientes (4 p.)

4 volovanes
1 kiwi
4 fresas
2 rodajas de piña
150 g de nata
2 cucharadas de ron
2 cucharadas de azúcar
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pela las rodajas de piña y el kiwi y córtalos en trozos de bocado. Lava las fresas, retírales las hojitas y córtalas en cuartos.

Coloca las frutas en un recipiente apto para el horno, riégalas con el ron y espolvoréalas con 1 cucharada de azúcar. Ásalas a 180 ºC durante 5 minutos. Deja reposar unos minutos.

Coloca en un bol la nata con la otra cucharada de azúcar y móntala con una batidora de varillas eléctrica.

Reparte la nata y las frutas asadas en los volovanes. Añádeles el jugo resultante de asar las frutas.

Decora con una hojita de menta y sirve.

FRUTAS CON SABAYÓN DE VINO DULCE

Ingredientes (4 p.)

2 rodajas de piña
2 naranjas
2 mandarinas
200 g de frambuesas
4 yemas de huevo
125 g de azúcar
100 ml de vino dulce

Elaboración

Para hacer el sabayón, coloca las yemas y el azúcar en un bol y bate con la batidora de varillas hasta que las yemas estén bien montadas. Agrega el vino dulce poco a poco sin dejar de batir hasta que se liguen las yemas con el vino.

Pela las naranjas y las mandarinas y sácales los gajos. Pela las rodajas de piña y córtalas en gajos. Extiende las frutas sobre una fuente apta para el horno, nápalas con el sabayón y gratínalas en el horno. Sirve.

CREPES RELLENOS

Ingredientes (4 p.)

3 huevos
150 g de harina
1 cucharadita de mantequilla
¼ l de leche
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
sal
cacao en polvo y hojas de menta (para decorar)

Para el relleno:

150 g de leche condensada
300 ml de nata para montar

100 g de chocolate negro para postres
½ cucharadita de café soluble

Elaboración

Para hacer la masa de los crepes, casca los huevos en un vaso batidor y añade la leche, la harina, el aceite y una pizca de sal. Bate con la batidora eléctrica hasta que quede una masa homogénea sin grumos.

Unta con mantequilla una sartén caliente, vierte un cacillo de masa, extiéndela bien y, cuando se cuaje, dale la vuelta y cocina durante 1 minuto. Retira a un plato y repite el proceso hasta hacer 8 crepes. (El primer crepe siempre se desecha.) Resérvalos.

Funde el chocolate. Monta la nata en un bol, añade el chocolate fundido, el café soluble y 100 gramos de leche condensada (reserva el resto). Mezcla bien y deja reposar la crema en el frigorífico durante unos 15 minutos. Rellena los crepes con la crema (si lo deseas, puedes reservar un poco para la decoración) y ciérralos como un pañuelo.

Decora con unas hojas de menta, la leche condensada sobrante y el cacao (y con crema de chocolate si se reservó previamente).

PASTEL DE MANZANA Y NUECES

Ingredientes (4 p.)

225 g de harina
9,5 g de levadura
100 g de azúcar
3 huevos
125 g de mantequilla
2 manzanas
25 g de nueces peladas
1 cucharadita de canela molida
ralladura de 1 limón
harina y mantequilla para el molde

Para decorar:

azúcar glas
frutos rojos
hojas de menta

Elaboración

Unta un molde con una cucharadita de mantequilla y espolvoréalo con un poco de harina.

Coloca en un bol la harina, la levadura y el azúcar. Bate un poco con la batidora de varillas y añade los huevos. Sigue batiendo hasta que queden todos los ingredientes perfectamente integrados.

Funde la mantequilla e incorpórala. Añade también las manzanas peladas y ralladas, las nueces picadas, la canela y la ralladura de limón. Mezcla bien.

Vierte la preparación en el molde y hornea a 180 ºC durante 25 minutos. Retíralo y deja que se enfríe antes de desmoldarlo.

Córtalo en porciones, espolvoréalo con azúcar glas y adórnalo con unos frutos rojos y unas hojas de menta.

CARPACCIO DE PIÑA CON HELADO DE VAINILLA

Ingredientes (6 p.)

¼ de piña natural
½ l de helado de vainilla
4 cucharadas de azúcar
25 g de avellanas picadas
hojas de menta

Elaboración

Pela la piña y córtala en lonchas finas. Distribúyelas en una fuente.

Pon el azúcar en un colador y espolvorea con él las lonchas de piña.

Con ayuda de un soplete, quémalas por la parte superior hasta conseguir una lámina fina de caramelo.

Espolvorea todo con las avellanas y la menta picada.

Coloca el helado de vainilla en el centro de la fuente. Decora con una hoja de menta.

BOCADO DE BIZCOCHO, QUESO Y TURRÓN

Ingredientes (4 p.)

- 4 sobaos
- 80 g de turrón de Alicante (turrón duro)
- 4 rodajas de queso de cabra
- 60 g de chocolate negro
- 200 ml de nata
- 10 hojas de menta
- hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Con un molde redondo, corta los sobaos. Colócalos sobre una placa de horno forrada con papel de hornear. Coloca las rodajas de queso encima de los sobaos.

Ralla el turrón y pon una porción de turrón sobre el queso. Introduce la placa en el horno y gratina todo durante 4-5 minutos.

Pon la nata a calentar en un cazo. Cuando empiece a hervir, agrega el chocolate troceado y mantenlo al fuego removiendo hasta que se disuelva. Pica 10 hojas de menta finamente y añádelas. Retira del fuego y reserva.

Pon la salsa de chocolate en el fondo de los platos y coloca encima el bocado de bizcocho, queso y turrón.

Adorna con unas hojas de menta y sirve.

GALLETAS DE AVENA

Ingredientes (20 uds.)

2 tazas de copos de avena
½ taza de pasas
½ taza de nueces
1 taza de melaza de arroz
2 tazas de harina integral
¾ de taza de aceite de oliva virgen extra
azúcar glas
menta

Para la compota:

2 manzanas
1 cucharada de azúcar
1 rama de canela

Elaboración

Pela las manzanas, descorazónalas y trocéalas. Ponlas a cocer en una cazuela con un vaso de agua, una cucharada de azúcar y la rama de canela.

Tapa la cazuela y cuece las manzanas a fuego suave durante 20 minutos. Retira la canela y aplástalas hasta conseguir un puré.

Para hacer las galletas, pon el puré de manzana en un bol y agrega las pasas, la avena, el aceite, la melaza y la harina. Mezcla hasta hacer una pasta.

Forra una bandeja de horno con papel de hornear. Con una cuchara, forma montoncitos de masa y disponlos sobre la bandeja dejando espacio entre ellos. Esparce las nueces encima de la masa. Hornea las galletas a 180 ºC, durante 20 minutos.

Retira del horno y deja enfriar. Espolvorea con azúcar glas y decora con una hojita de menta antes de servir.

VASO DE MANGO Y FRESAS

Ingredientes (4 p.)

350 g de fresas
400 g de mango
50 g de azúcar
250 g de queso mascarpone
150 g de queso de untar
200 ml de leche condensada
1 chupito de licor de naranja
1 vaina de vainilla
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Limpia las fresas, pícalas en trozos pequeños y colócalos en un bol. Agrega el azúcar y mezcla bien. Deja macerar mientras preparas el resto del postre.

Pela el mango, trocea 200 gramos y ponlos en un vaso batidor. Añade el licor de naranja y tritura hasta que quede reducido a puré. Pásalo a un bol. Pica el resto del mango en daditos pequeños y añádelos. Mezcla bien.

Pon en un bol el queso mascarpone y el queso de untar. Abre la vaina de vainilla, saca las semillas con una puntilla y añádelas al bol. Agrega la leche condensada y mezcla bien con una varilla de mano.

Coloca una capa de fresas en la base de los recipientes. Pon encima una capa de la crema de leche condensada y queso y finaliza con el mango. Adorna con unas hojas de menta.

LENGUAS DE GATO RELLENAS DE NATA Y FRAMBUESA

Ingredientes (30 uds.)

- 125 g de mantequilla
- 125 g de azúcar glas
- 125 g de harina
- 1 huevo
- 1 cucharada de leche
- 1 cucharada de canela molida
- 3 cucharaditas de sirope de frambuesa
- 300 ml de nata
- hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon la mantequilla (a punto de pomada) en un bol. Bátela con una varilla eléctrica, incorpora el azúcar glas, la leche, el huevo y la canela. Sigue batiendo hasta que quede una masa homogénea. Agrega la harina tamizada y une todo suavemente con una cuchara de madera.

Coloca en la manga pastelera una boquilla redonda lisa e introduce la masa. Extiende pequeñas porciones de forma alargada sobre una placa de horno

forrada con papel de hornear. Hornéalas a 200 ºC durante 10-12 minutos (hasta que se doren). Sácalas del horno, retíralas del papel y ponlas en una bandeja.

Pon la nata en un bol y móntala con una batidora de varillas eléctrica. Agrega un poco de sirope de frambuesa y mezcla bien. Rellena las lenguas de gato (de dos en dos) con la nata como si fueras a hacer un bocadillo.

Decora con menta y sirve.

TARTA DE VERANO

Ingredientes (4 p.)

- 20 galletas
- 3 melocotones
- 125 g de queso mascarpone

1 cucharada de azúcar moreno
50 ml de vodka
4 bolas de helado de vainilla
aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de canela en polvo
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Trocea las galletas, colócalas en el mortero y machácalas hasta que queden reducidas a polvo. Pásalas a un bol y mézclalas con el queso y la canela en polvo.

Extiende la mezcla en la base de 4 recipientes aptos para el horno. Introdúcelos en el horno y gratínalos durante 3 minutos.

Pela los melocotones y córtalos en gajos. Pon un poco de aceite en una sartén, agrega los gajos de melocotón y el azúcar moreno. Saltea brevemente. Vierte el vodka y flambea.

Escurre los gajos de melocotón y distribúyelos sobre las bases de galleta. Coloca en el centro de cada tartita una bola de helado de vainilla y adorna con unas hojas de menta. Sirve.

BROCHETAS DE FRUTAS CON HELADO

Ingredientes (4 p.)

1 piña
2 kiwis
16 fresas
4 bolas de helado de limón
1 cucharadita de anís en polvo
aceite de oliva virgen extra
hojas de menta

Elaboración

Lava las fresas. Pela los kiwis y córtalos en 4 trozos. Pela la piña (retira la parte dura central) y córtala en trozos de bocado. Ensarta las frutas en los palitos de brocheta.

Pica las hojas de menta finamente y ponlas en un bol. Agrega el anís en polvo y un buen chorro de aceite de oliva. Mezcla bien.

Coloca las brochetas en la barbacoa. Cuando lleven un minuto, pincélalas con la mezcla de anís, menta y aceite.

Deja que se terminen de asar (2-3 minutos). Sirve las brochetas con el helado.

BROCHETAS DE MELÓN CON SALSA DE CARAMELO

Ingredientes (4 p.)

½ melón piel de sapo
1 melón francés
50 g de azúcar
200 ml de nata
1 yogur natural
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Con ayuda de un sacabolas, saca bolitas de los melones. Ensarta 4 bolitas en cada palito de brocheta alternando los colores (2 blancas del melón piel de sapo-2 naranjas del melón francés).

Pon el azúcar a calentar en una cazuela hasta que se funda y consigas un bonito caramelo tostado. Agrega la nata y remueve hasta que el caramelo y la nata queden perfectamente integrados. Reserva el tofe.

Coloca el yogur en un bol y remueve bien. Añade el tofe y mezcla bien. Distribuye la crema en 4 recipientes y coloca encima las brochetas (2-3 por ración). Adorna con unas hojas de menta.

CREPES DE CHOCOLATE Y PLÁTANO

Ingredientes (4 p.)

4 plátanos
3 huevos
150 g de harina
¼ l de leche
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
2 cucharaditas de aroma de vainilla

4 cucharadas de sirope de chocolate
mantequilla
sal
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Coloca los huevos, la harina, la leche, la mitad del azúcar, una pizca de sal, el aceite y el aroma de vainilla en un vaso batidor. Tritura con una batidora hasta que todo quede perfectamente integrado.

Calienta una sartén con una nuez de mantequilla. Vierte una porción de masa, extiéndela bien por toda la sartén y deja que cuaje. Dale la vuelta y deja que cuaje por el otro lado. Repite el proceso hasta terminar toda la masa. Reserva los crepes en un plato. (El primer crepe siempre se desecha.)

Pon una cucharada de mantequilla a fundir en una sartén. Pela los plátanos, córtalos en trozos y añádelos a la sartén. Incorpora la otra mitad del azúcar y dora los plátanos.

Extiende los crepes y úntalos con el sirope de chocolate. Coloca encima los trozos de plátano. Adorna con menta cortada en juliana.

MACEDONIA AL HIBISCO CON HELADO

Ingredientes (4 p.)

1 pera
1 manzana
1 rodaja de piña
20 g de flor de hibisco
20 g de azúcar
4 bolas de helado
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon a calentar en un cazo un vaso de agua con el azúcar. Cuando empiece a hervir, añade las flores de hibisco, apaga el fuego y tapa el cazo. Deja enfriar

y cuela.

Pela las frutas y córtalas en trozos de bocado. Colócalas en un bol y riega con la infusión.

Reparte las frutas en 4 copas y agrega una bola de helado en cada una. Adorna con unas hojas de menta y sirve.

MANZANAS EN VASO

Ingredientes (4 p.)

- 4 manzanas
- 2 yogures naturales
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 50 g de almendras picadas
- 50 g de perlitas de chocolate negro
- 100 ml de ron
- unas hebras de azafrán
- hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Con ayuda de un pelador, pela las manzanas dejándoles los rabitos y los corazones.

Introduce las manzanas en una cazuela. Añádeles el ron, el azúcar y las hebras de azafrán. Agrega agua suficiente para que las manzanas queden cubiertas hasta la mitad. Pon a calentar y, cuando coja fuerza, baja el fuego al mínimo. Cuécelas con la tapa puesta durante 30-40 minutos (dependiendo del tamaño).

Vierte los yogures en un bol. Añade la miel y mezcla bien. Agrega las perlitas de chocolate y mezcla suavemente.

Tuesta las almendras en una sartén sin aceite. Sirve en el fondo de los vasos la mezcla de yogur, miel y chocolate. Pon encima las manzanas y espolvoréalas con las almendras. Adorna con unas hojas de menta.

VASITOS DE YOGUR Y FRUTA

Ingredientes (6 p.)

- 4 yogures naturales
- 1 mango
- 1 plátano
- 2 magdalenas
- 2 cucharadas de miel

25 g de uvas pasas
1 bolsa de té
30 g de piñones
ralladura de 1 lima
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Haz un té y pon las pasas a remojar hasta que se hidraten. Escurre y resérvalas.

Pon los yogures, la miel y el plátano en el vaso batidor. Coloca la mitad del mango (pelado y picado) en un bol y añade la ralladura de la lima. Agrégalo al vaso batidor y tritura todo bien.

Pica el resto del mango y las magdalenas en taquitos, colócalo en un bol y añade las pasas. Reparte la mitad de esta mezcla en el fondo de los vasos y rellénalos con la mezcla del vaso batidor. Decora con el resto de la mezcla de mango y magdalenas.

Adorna con una ramita de menta y sirve.

GALLETAS DE CEREALES Y PIÑONES

Ingredientes (12 uds.)

200 g de copos de cereales variados (avena, espelta, cebada)
125 g de mantequilla
120 g de azúcar moreno
11 g de levadura
50 g de piñones
1 huevo
1 limón
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Bate el huevo en un bol y agrega el azúcar, la levadura y los copos de cereales. Ralla la cáscara del limón y añádela. Mezcla bien.

Pon la mantequilla en un bol, fúndela en el microondas e incorpórala a la mezcla anterior. Añade los piñones y remueve suavemente.

Distribuye pequeñas porciones de masa en los moldes.

Cocina las galletas en el horno a 180 ºC durante 20-25 minutos aproximadamente. Retira del horno y deja que se enfríen.

Decora con menta y sirve.

CARPACCIO DE NARANJA Y FRESA

Ingredientes (4 p.)

2 naranjas
zumo de media naranja
8 fresas
aceite de oliva virgen extra
vinagre
canela en polvo
10 g de azúcar moreno

hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Coloca en un bol el azúcar, el zumo de naranja, un chorrito de vinagre, un chorro de aceite y una pizca de canela. Mezcla bien. Deja reposar la salsa unos minutos.

Pela las naranjas, córtalas en rodajas finas y extiéndelas sobre una fuente dejando un hueco en el centro. Lava las fresas, córtalas en láminas y colócalas en el centro de la fuente.

Riega las frutas con la salsa. Espolvorea con canela. Decora con menta picada y una hoja de menta y sirve.

CUPCAKES DE VAINILLA

Ingredientes (15 uds.)

125 g de harina
250 g de mantequilla
100 g de azúcar
2 huevos
9,5 g de levadura
1 cucharadita de ralladura de limón
crema de vainilla para *cupcakes*
rosas de azúcar

Elaboración

Pon la mantequilla a punto de pomada en un bol, agrega el azúcar y mezcla con la batidora de varillas eléctrica hasta conseguir una masa uniforme. Añade un huevo y sigue batiendo. Incorpora el otro huevo y sigue batiendo. Añade la ralladura de limón.

Mezcla la levadura con la harina y agrega. Mezcla bien.

Introduce la masa en una manga pastelera y repártela entre los moldes de *cupcake*. Colócalos sobre la placa del horno y hornéalos a 180 ºC durante 25

minutos. Retíralos y deja que se enfríen.

Adorna los *cupcakes* con la crema de vainilla. Coloca una rosa encima de cada *cupcake* y sirve.

DORAYAKI

Ingredientes (4 p.)

2 huevos
85 g de azúcar
13 ml de agua
13 ml de *mirin*
13 ml de aceite de girasol
125 g de harina
4 g de levadura
100 g de queso mascarpone
75 ml de leche condensada
aceite de oliva virgen extra
frambuesas
chocolate negro y hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Mezcla en un bol la harina, la levadura y el azúcar.

Bate los huevos en otro bol, agrega el agua, el aceite de girasol y el *mirin*, mezcla bien y añade al bol de la harina. Mezcla todo y reserva.

Echa media cucharada de aceite en una sartén o plancha y añade pequeñas porciones de masa. Cocínalas a fuego suave. (Dales la vuelta cuando empiecen a salir burbujitas.) Retíralas a un plato.

Mezcla el queso mascarpone con la leche condensada y cubre los *dorayakis* con la mezcla. Adorna con las frambuesas y ralla encima un poco de chocolate. Decora con una hojita de menta y sirve.

TARTA DE ZANAHORIA Y COCO

Ingredientes (4 p.)

3 zanahorias
75 g de azúcar
50 g de mantequilla
50 g de coco rallado
3 huevos
100 g de harina
11 g de levadura
mantequilla y harina para untar el molde

Para decorar:

lápiz pastelero
hojas de menta

Elaboración

Unta un molde con una nuez de mantequilla y espolvoréalo con un poco de harina.

Con una batidora eléctrica de varillas, bate en un bol los huevos con el azúcar. Añade la mantequilla a punto de pomada y sigue batiendo. Incorpora el coco y sigue batiendo. Pela las zanahorias, rállalas, añádelas y mezcla con una cuchara. Mezcla la harina con la levadura y agrégalas al bol con movimientos suaves y envolventes.

Vierte la mezcla en el molde y hornéala a 180 ºC durante unos 30 minutos aproximadamente. Saca del horno y deja que se enfríe.

Desmolda la tarta, abre el lápiz pastelero y decora a tu gusto. Adórnala con unas hojas de menta.

ROCAS DE ARROZ INFLADO

Ingredientes (6 p.)

350 g de chocolate negro
3 cucharadas de nata para montar
2 cucharadas de mantequilla
80 g de arroz inflado
1 cucharada de azúcar avainillado
2 cucharadas de caramelo líquido
1 mandarina
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Trocea el chocolate y colócalo en un bol. Agrega la mantequilla y fúndelo al baño maría sin dejar de remover.

Añade un trocito de peladura de mandarina bien picadita. Incorpora la nata, el azúcar, el caramelo líquido y el arroz.

Mezcla hasta conseguir una masa compacta y bien ligada.

Con ayuda de dos cucharas, distribuye pequeñas porciones sobre una placa forrada con papel de hornear. Deja enfriar hasta que endurezca.

Adorna con unas hojas de menta y sírvelas

TARTA DE AVELLANA CON PEPITAS DE CHOCOLATE

Ingredientes (4 p.)

200 g de harina
150 g de mantequilla
100 g de azúcar
150 g de avellanas + 26 avellanas
½ vaso de vino blanco
50 g de pepitas de chocolate negro
1 cucharadita de aroma de anís
1 pizca de sal
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Tritura los 150 gramos de avellanas con el accesorio de la batidora para triturar alimentos.

Calienta 100 gramos de mantequilla en el microondas para que se ablande un poco.

Pon la harina en un bol, agrega las avellanas trituradas, el azúcar y la mantequilla blanda. Vierte el vino. Incorpora la sal y el aroma de anís. Amasa bien hasta conseguir una masa uniforme y elástica. Añade las pepitas de chocolate.

Unta un molde con el resto de la mantequilla. Haz unas 18 bolas con la masa e incorpora dentro del molde. Entre montoncito y montoncito, pon una avellana entera.

Introduce el molde en el horno y hornea la tarta a 180 ºC durante 30 minutos. Sirve y adorna con unas hojas de menta.

SOPA DE MELÓN DOS COLORES

Ingredientes (4 p.)

1 melón cantalupo
½ melón piel de sapo
100 g de harina
100 ml de agua
1 clara de huevo
1 lima
1 trozo de jengibre
aceite de oliva virgen extra
sal
hojas de menta

Elaboración

Pela el melón piel de sapo, retira las pepitas y coloca los trozos en una jarra. Pela y ralla el jengibre en un bol. Escúrrelo con la mano y añade el líquido que haya soltado a la jarra. Tritura con la batidora eléctrica.

Pela el melón cantalupo, retira las pepitas y coloca los trozos en una jarra. Tritura con la batidora eléctrica.

Coloca la harina en un bol y añade un poco de sal. Agrega el agua fría poco a poco y mezcla. Incorpora la clara de huevo a punto de nieve y mezcla. Pasa las hojas de menta por la mezcla y fríelas en una sartén con aceite caliente.

Sirve en unas copas las dos sopas a la vez para que no se mezclen los sabores ni los colores. Acompáñalas con las hojas de menta en tempura. Ralla encima un poco de lima.

GALLETAS DE FRESAS CON HELADO

Ingredientes (4 p.)

14 fresas
4 bolas de helado de dulce de leche
50 g de harina
50 g de almendra molida
100 g de azúcar
100 g de mantequilla
100 g de claras de huevo
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Mezcla en un bol la harina con la almendra y con el azúcar. Añade la mantequilla derretida y las claras de huevo.

Sobre una placa de horno cubierta con papel de hornear, reparte la masa en 4 porciones y extiéndelas dándoles forma redondeada.

Lava y corta las fresas por la mitad y repártelas sobre las galletas. Hornea a 220 ºC durante 8-10 minutos. Retira y deja que se enfríen.

Coloca una bolita de helado en el centro de cada galleta, adorna con unas hojas de menta y sirve.

PIÑA SALTEADA CON MERENGUE DE LIMA

Ingredientes (6 p.)

1 piña
2 claras de huevo
3 hojas de gelatina
100 ml de ron
ralladura de 1 lima
175 g de azúcar
50 ml de agua
20 g de mantequilla
azúcar dorado y hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Corta la piña por la mitad y vacíala. Retira la parte dura del centro de la pulpa y corta el resto en trozos de bocado. Saltéalos con la mantequilla y colócalos de nuevo dentro de la piña.

Vierte el agua en una cazuela, agrega 50 gramos de azúcar y pon a calentar hasta conseguir un jarabe. Añade las hojas de gelatina (previamente remojadas en agua fría) y disuélvelas. Deja templar en un bol. Cuando se enfríe, vierte el ron y mezcla bien. Riega la piña con el jarabe.

Pon las claras en un bol limpio y seco. Agrega la ralladura de lima y bate con la batidora de varillas eléctrica. Añade poco a poco 100 gramos de azúcar y sigue batiendo hasta que las claras queden perfectamente montadas.

Cubre la piña con el merengue y espolvorea con el resto del azúcar. Quema la superficie con un soplete de cocina.

Espolvorea con el azúcar dorado, adorna con unas hojas de menta y sirve.

COPAS DE GELATINA DE NARANJA Y FLAN

Ingredientes (4 p.)

4 naranjas
2 hojas de gelatina
2 flanes de 100 g
2 galletas
fideos de chocolate

hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Hidrata las hojas de gelatina en un bol con agua fría hasta que se ablanden.

Exprime 3 naranjas y calienta un poco del zumo en un cazo. Agrega las hojas de gelatina escurridas y mezcla bien hasta que se disuelvan. Mezcla con el resto del zumo de naranja.

Pela la otra naranja y sácale los gajos. Córtalos en trocitos y repártelos en 4 copas. Cuela la gelatina de naranja y distribúyela en las copas. Deja que repose en el frigorífico hasta que se endurezca.

Coloca los flanes en un vaso batidor y tritúralos. Reparte la mezcla en las 4 copas.

Trocea las galletas y aplástalas. Espolvorea las copas con las galletas y con los fideos de chocolate.

Adorna con unas hojas de menta y sirve.

VASITOS DE MASCARPONE Y DULCE DE MANZANA

Ingredientes (4 p.)

250 g de queso mascarpone
100 g de dulce de manzana
4 cucharadas de caramelo líquido
4 galletas tostadas
1 kiwi
100 g de frambuesas
1 trozo de jengibre
2 cucharadas de confetis de azúcar multicolores
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Trocea las galletas y aplástalas un poco. Repártelas entre los 4 recipientes.

Corta el dulce de manzana en daditos y repártelo en los recipientes.

Pela el kiwi, córtalo en daditos, ponlos en un bol y ralla encima el jengibre. Agrega las frambuesas (reserva 4) y mezcla.

Coloca el queso en un bol y remueve con una varilla. Añade un poco de caramelo y sigue mezclando.

Mezcla ligeramente el queso con la fruta (la idea es que quede un queso veteado) y pon una porción en cada recipiente.

Riégalos con el caramelo líquido y adórnalos con los confetis de colores. Decora con las frambuesas reservadas y unas hojas de menta.

SEMIFRÍO DE MELÓN

Ingredientes (6 p.)

400 g de melón (pelado)
100 g de sandía
300 ml de nata para postres
2 cucharadas de azúcar
2 hojas de gelatina
20 g de crocanti de almendra
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon las hojas de gelatina a remojo en un bol con agua fría.

Trocea el melón, colócalo en una jarra junto con el azúcar y tritúralo. Pasa una parte a un cazo pequeño y ponlo a calentar. Agrega las hojas de gelatina escurridas al cazo y espera a que se deshagan. Vierte la mezcla en la jarra del melón triturado.

Monta la nata en un bol con la batidora de varillas eléctrica. Añade la mezcla anterior y repártela en 6 recipientes. Deja que cuaje en el frigorífico.

Retira las pepitas de la sandía, trocea y añade unos dados en cada recipiente. Espolvorea con el crocanti y decora con una hoja de menta. Sirve.

CREMA CUAJADA DE CACAHUETE

Ingredientes (4 p.)

6 yemas de huevo
50 g de azúcar
200 g de pasta de cacahuete
500 ml de leche
1 rama de canela
frutos rojos y hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Coloca la pasta de cacahuete en un bol.

Hierve la leche con la canela y cuélala sobre el bol de la pasta de cacahuete. Mezcla bien.

Coloca las yemas en un bol, añade el azúcar y móntalas con la batidora de varillas eléctrica. Agrega la leche con la pasta de cacahuete y mezcla bien.

Reparte la mezcla en 4 recipientes aptos para el horno (sin rellenar hasta arriba) y hornea a 130 ºC durante 30 minutos. Deja que se enfríe. Adorna con los frutos rojos y unas hojas de menta y sirve.

COPA DE LA CASA

Ingredientes (4 p.)

1 melocotón
250 g de sandía
2 plátanos
175 ml de nata
25 g de azúcar
175 g de queso mascarpone
1 vaina de vainilla
hojas de menta (para decorar)

Para las tejas:

- 50 g de almendra molida
- 25 g de almendra picada
- 15 g de mantequilla
- 1 clara de huevo
- 15 g de harina de trigo
- 60 g de azúcar glas
- sal

Elaboración

Para hacer las tejas, mezcla en un cuenco la harina, el azúcar, las almendras molidas, las almendras picadas y una pizca de sal. Añade la mantequilla a punto de pomada y la clara de huevo. Mezcla bien hasta conseguir una masa homogénea. Coge porciones de masa y colócalas (sin que se toquen) sobre una placa de horno (forrada con papel de hornear). Humedécete las manos y extiende la masa. Hornea a 200 ºC durante unos 10 minutos.

Pela el melocotón, la sandía y el plátano. Trocea la fruta y colócala en un bol.

Abre la vaina de vainilla y raspa el interior con el cuchillo, saca la pulpa y las semillas e incorpóralas a un bol. Añade la nata y el azúcar y monta un poco con una batidora de varillas.

Mezcla la nata con el queso mascarpone.

Coloca en el fondo de cada copa una porción de mascarpone y nata y rellena con las frutas. Decora con las tejas y con las hojas de menta y sirve.

BIZCOCHITOS FRITOS

Ingredientes (6 p.)

- 1 yogur natural
- 2 huevos
- 200 g de azúcar
- 200 g de harina
- 5 g de levadura
- 1 pizca de sal

3-4 trozos de cáscara de limón
100 g de mermelada de naranja
4 cucharadas de coco rallado
aceite de oliva virgen extra
azúcar glas
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon los huevos en un bol. Agrega el azúcar y el yogur y mezcla bien.

Mezcla la harina con la levadura y tamiza. Añade al bol y sazona. Mezcla enérgicamente hasta conseguir una masa homogénea. Deja que repose durante 15 minutos.

Pon a calentar abundante aceite en una sartén. Añade las cáscaras de limón y fríelas un poco. Retíralas a un plato. Agrega pequeñas porciones de masa y fríelas por los dos lados en el mismo aceite.

Pon en cada plato un poco de mermelada y un poco de coco rallado. Añade 3 bizcochitos y espolvoréalos con azúcar glas.

Adorna con unas hojas de menta.

COMPOTA DE MORAS CON YOGUR

Ingredientes (4 p.)

250 g de moras
1 manzana
ralladura de limón
½ vaso de zumo de naranja
1 cucharada de azúcar moreno
5 g de gelatina
2 yogures
2 claras de huevo
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon las moras en una cazuela. Pela la manzana, córtala en tiras y añádelas. Agrega también un poco de ralladura de limón, el zumo de naranja y el azúcar. Tápalo y déjalo cocer a fuego lento durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las frutas estén tiernas.

Remoja la gelatina en agua fría hasta que se ablande. Escúrrela bien y añádela al bol de frutas antes de que pierdan calor. De esta manera, la gelatina se disolverá. Reserva la compota.

Monta las claras a punto de nieve con la batidora de varillas. Reserva el merengue.

Pon los yogures en un bol y bátelos bien. Para montar el plato, coloca pequeñas porciones de yogur, de compota y de merengue.

Adorna con unas hojas de menta y sirve.

BIZCOCHITOS DE LECHE CONDENSADA, AVELLANAS Y PASAS

Ingredientes (6 p.)

370 g de leche condensada
3 huevos
60 g de mantequilla
100 g de harina
8 g de levadura
20 g de avellanas
20 g de pasas
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Unta 6 moldes con mantequilla fundida y espolvoréalos con harina.

Coloca un huevo en un bol y bátelo con la varilla. Añade la leche condensada y mezcla. Añade los otros dos huevos de uno en uno y bate después de cada incorporación. Funde la mantequilla en el microondas e incorpórala poco a poco mientras bates con la varilla hasta que todos los ingredientes queden perfectamente integrados.

Mezcla la harina y la levadura y tamízalas sobre el bol. Mezcla bien.

Coloca los moldes en una bandeja de horno. Vierte la masa en los moldes, agrega las avellanas (cortadas por la mitad) y las pasas y hornea a 180 ºC durante 15-20 minutos (según el tamaño de los moldes). Retira los bizcochitos del horno, deja que se templen y desmóldalos.

Sirve y adorna con unas hojas de menta.

VASITOS DE MANGO Y FRUTA DE LA PASIÓN

Ingredientes (6 p.)

6 galletas
30 g de mantequilla
2 mangos
ralladura de ½ lima
2 claras
1 cucharada de azúcar glas
1 fruta de la pasión
aceite de oliva virgen extra
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Machaca las galletas y añádeles la mantequilla fundida. Mezcla bien y reparte la mezcla en 4 copas.

Pela los mangos, trocéalos y colócalos en el vaso de la batidora. Tritura bien.

Monta las claras con una batidora de varillas eléctrica. Agrega la cucharada de azúcar glas y la ralladura de lima. Mezcla poco a poco las claras montadas con el puré de mango y coloca la mezcla en una manga. Repártela sobre la base de galleta.

Abre la fruta de la pasión y pon la pulpa en un bol. Vierte un buen chorro de aceite de oliva y mezcla bien. Salsea los vasitos con la mezcla, adórnalos con unas hojas de menta y sirve.

CANUTILLOS DE HIGOS, QUESO Y AVELLANAS

Ingredientes (4 p.)

2 hojas de pasta *brick*

7 higos maduros

100 g de queso mascarpone

25 g de avellanas

100 g de frambuesas

25 g de azúcar

aceite de oliva virgen extra

hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pela y pica 5 higos. Pica las avellanas. Pon los higos, las avellanas y el queso en un bol y mezcla bien.

Corta las hojas de pasta *brick* de manera que te queden 4 rectángulos y pincélalos con aceite. Rellénalos con un poco de la mezcla anterior y enróllalos.

Unta la bandeja del horno con un poco de aceite, coloca encima los canutillos y hornéalos a 200 ºC durante 5-8 minutos.

Pon a calentar una sartén y añade las frambuesas y el azúcar. Cocínalas un poco hasta que se disuelvan.

Sirve los canutillos y acompáñalos con la salsa de frambuesas y el resto de los higos troceados. Decora con unas hojas de menta.

TARTITAS DE QUESO Y YOGUR

Ingredientes (4 p.)

200 g de queso de Burgos

1 yogur natural

2 huevos

25 g de harina de maíz refinada

5 cucharadas de azúcar

50 g de nuez picada

frutas rojas (frambuesas, arándanos, cerezas)

hojas de menta (para decorar)

Para la crema de membrillo:

150 g de membrillo

100 ml de agua

zumo de ½ limón

zumo de 1 naranja

Elaboración

Calienta bien una sartén y añade 3 cucharadas de azúcar. Mueve de vez en cuando la sartén, sin remover el azúcar. Cuando se disuelva y adquiera un bonito color dorado, repártelo en 4 flaneras. Espolvorea sobre el caramelo la nuez picada y deja que se enfríe.

Coloca en el vaso batidor el queso, el yogur, la harina de maíz refinada, los huevos y las otras 2 cucharadas de azúcar. Tritura hasta conseguir una masa homogénea.

Reparte la mezcla en las flaneras e introdúcelas en el horno a 150 ºC durante unos 15-20 minutos. Deja reposar.

Pon el membrillo troceado, el agua y los zumos en una cazuela. Remueve bien. Cuando se funda el membrillo, dale un hervor, aparta del fuego y deja que se enfríe.

Desmolda las tartitas. Pon salsa de membrillo en el fondo del plato, coloca encima las tartitas y rodéalas con las frutas rojas. Decora con unas hojas de menta y sirve.

TARTITAS DE FRUTAS

Ingredientes (4 p.)

100 g de galletas

40 g de mantequilla

6 g de gelatina

250 g de leche condensada

525 g de queso fresco tipo quark

150 ml de nata

ralladura de 2 limas

fresas, arándanos, frambuesas y nueces

hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Tritura las galletas y ponlas en un bol. Derrite la mantequilla en el microondas, agrégala al bol y mezcla bien. Reserva.

Pon la gelatina en un bol con agua fría hasta que se ablande. Calienta la nata, introduce en ella las hojas de gelatina y mezcla bien hasta que se fundan.

Mezcla el queso y la leche condensada en un bol. Incorpora la nata con gelatina y la ralladura de las limas y remueve bien.

Forra con film transparente el fondo de 4 moldes (o aros) de metal de ración (poniendo el papel por el exterior). Reparte la mezcla anterior entre los moldes. Introdúcelos en el frigorífico y deja que reposen hasta que endurezcan.

Desmolda y adorna los platos con las migas de galleta, las fresas, las frambuesas, los arándanos y las nueces. Decora con unas hojas de menta y sirve.

TORTILLA ALASKA

Ingredientes (4 p.)

1 plancha de bizcocho
1 kiwi
½ mango
12 frambuesas
¼ de piña
25 g de azúcar moreno
25 g de azúcar blanco
4 bolas de helado de vainilla
100 ml de ron
2 claras de huevo

hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pela y pica la piña, el mango y el kiwi. Lava las frambuesas y coloca la fruta en un bol. Reserva.

Monta las claras en un bol con la batidora eléctrica de varillas. Cuando estén montadas, añade el azúcar blanco y sigue batiendo hasta que queden bien densas.

Corta el bizcocho en 4 trozos del mismo tamaño que la base de los recipientes elegidos para servir el postre. Coloca uno en la base de cada recipiente. Pon encima el helado y las frutas y cúbrelos con el merengue.

Calienta el ron y el azúcar moreno en un cazo. Flambea y repártelo sobre los recipientes. Adorna con unas hojas de menta y sirve.

SOPA *TXAKOLI*

Ingredientes (4 p.)

750 ml de *txakoli*

100 g de azúcar
1 rama de canela
2 trozos de cáscara de naranja
1 vaina de vainilla
2 anises estrellados
2 hojas de gelatina
30 g de pasas
8 fresas
1 kiwi
1 plátano
1 mango
4 bolas de helado de queso
1 magdalena
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pela el mango, el plátano y el kiwi. Pícalos en daditos y colócalos en un bol. Lava las fresas, retírales el tallo, pícalas en daditos y añádelas. Reserva.

Pon el vino a calentar en una cazuela. Agrega las pasas, el azúcar, la cáscara de naranja, la rama de canela, la vaina de vainilla (abierta) y los anises estrellados. Cuece todo durante 30 minutos.

Coloca la gelatina en un bol con agua fría y deja que se humedezca bien. Escúrrela y agrégala al vino aromatizado. Dale un par de vueltas y vierte todo en un bol para que se enfríe. Una vez fría, mezcla la sopa con la fruta.

Corta la magdalena en 4 rodajas y pon una en el centro de cada plato. Vierte la sopa alrededor y, encima del trozo de magdalena, coloca una bolita de helado. Adorna con unas hojas de menta y sirve.

CREMA FRÍA DE MANGO

Ingredientes (4 p.)

- 3 mangos
- 3 huevos
- 250 ml de leche
- 1 vaina de vainilla
- 50 g de azúcar
- sal
- aceite de oliva virgen extra
- grosellas
- 8 barquillos
- hojas de menta

Elaboración

Pela y trocea los mangos (reserva medio) y ponlos en el vaso de la batidora. Añade los huevos, el azúcar y el interior de la vaina de vainilla. Tritura bien.

Pon la leche a calentar y añade el puré de mango.

Cuece a fuego medio sin dejar de remover con la varilla hasta que empiece a espesar. Reparte la crema en 4 copas y deja que se enfríe.

Pica finamente el mango reservado y colócalo en un bol. Añade un chorro de aceite, unas hojas de menta picaditas y una pizca de sal. Mezcla y decora las copas. Adorna con las grosellas, los barquillos y la menta. Sirve.

CHUPITOS DE KIWI, YOGUR Y MELOCOTÓN

Ingredientes (4 p.)

- 2 yogures
- 1 melocotón
- 3 kiwis
- 1 cucharada de azúcar
- 2 bizcochos de soletilla
- 4 barquillos
- hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pela y trocea el melocotón. Resérvalo.

Pela los kiwis, trocéalos y colócalos en el vaso batidor. Tritura con la batidora eléctrica y reserva el puré.

Coloca los yogures en un bol, agrega el azúcar y mezcla bien.

Corta los bizcochos de soletilla por la mitad y cubre con ellos el fondo de 4 vasitos.

Pon encima del bizcocho un poco de puré de kiwi, una porción de yogur y los trocitos de melocotón. Decora con un barquillo y una hojita de menta. Sirve.

FLAN DE MELOCOTÓN

Ingredientes (4 p.)

2 melocotones
370 g de leche condensada
200 ml de leche de avena
3 huevos
hojas de menta (para decorar)

Para el caramelo:

100 g de azúcar
1 limón

Elaboración

Pon a calentar el azúcar y un poco de zumo de limón en una sartén. Cuando se funda el azúcar, repártelo en 4 moldes.

Pela los melocotones y pícalos en daditos. Reparte la mitad del melocotón picado sobre el caramelo.

Coloca la otra mitad en el vaso batidor, añade los huevos, la leche de avena y la leche condensada y tritura con la batidora eléctrica.

Reparte la preparación en los moldes y cuájalos en el horno al baño maría a 180 ºC durante 25-30 minutos. Si lo vas a desmoldar, deja que se enfríe.

Adorna con unas hojas de menta y sirve.

TARTA DE MANZANA

Ingredientes (4 p.)

- 3 manzanas reinetas
- 2 huevos
- 100 ml de leche
- 70 g de harina
- 50 g de azúcar moreno
- 30 g de mantequilla
- 8 g de levadura
- ralladura de lima
- sal
- 2 cucharadas de miel
- azúcar glas
- hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Casca los huevos, colócalos en un bol y móntalos con la batidora de varillas eléctrica. Agrega el azúcar y sigue batiendo.

Añade 20 gramos de mantequilla fundida y la ralladura de lima, y sigue batiendo hasta que los ingredientes queden bien incorporados. Vierte la leche poco a poco y sigue batiendo durante unos segundos más.

Tamiza la harina con la levadura y una pizca de sal e incorpóralas a la mezcla anterior.

Pela y descorazona las manzanas. Córtalas en rodajas finas y añádelas a la masa. Mézclalas con cuidado para que no se rompan.

Unta los moldes con el resto de la mantequilla y fórralos con papel de hornear. Vierte la masa y hornéalos a 180 ºC durante 25-30 minutos.

Deja que se enfríen, desmóldalos y espolvoréalos con un poco de azúcar glas. Sirve y adórnalos con unos hilos de miel y unas hojas de menta.

LECHE MERENGADA

Ingredientes (4 p.)

600 ml de leche
2 claras
1 rama de canela
1 limón
30 g de azúcar
canela en polvo
8 barquillos redondos
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon a hervir en una cazuela la leche con la rama de canela y el azúcar. Saca un trozo de corteza de limón con el pelador y agrégalo a la leche. Remueve y deja que se aromatice. Déjala templar e introdúcela en el frigorífico.

Pon las claras en un bol. Móntalas con una batidora de varillas eléctrica hasta que queden bien montadas. Cuela la leche y añádela al bol. Mezcla bien.

Sirve la leche merengada en 4 copas y espolvoréalas con un poco de canela en polvo. Adorna con los barquillos, menta picadita y unas hojas de menta.

ROLLITOS DE PASTA FILO

Ingredientes (6 p.)

8 hojas de pasta filo
50 g de mantequilla
1 trozo de jengibre fresco
ralladura de 1 lima
canela en polvo
50 g de azúcar moscabado
1 manzana
6 higos

6 ciruelas
40 g de pasas
150 ml de *brandy*
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon las pasas en un bol. Pica los higos y las ciruelas en dados y añádelos. Riega con el *brandy* y deja que maceren durante 30 minutos como mínimo.

Mezcla en un bol el jengibre fresco rallado con la ralladura de lima, una cucharada de canela y el azúcar moscabado.

Funde la mantequilla. Coloca 2 hojas de pasta filo sobre una superficie lisa, pincélalas con la mantequilla y espolvoréalas con la mezcla anterior. Repite la operación con el resto de las hojas (siempre de dos en dos) montándolas escalonadamente y formando una fila.

Escurre la mezcla de pasas, higos y ciruelas. Pela la manzana, pícala en dados, cocínala 4 minutos en el microondas y añádela al bol.

Cubre con la fruta ¾ partes de la superficie de la pasta filo, dejando un borde libre sin rellenar. Enrosca empezando por el lado que tiene relleno, pincela con mantequilla y hornea a 180 ºC durante 30 minutos. Cada cierto tiempo, pincela con la grasa que suelte.

Deja templar y corta el rulo en 6 trozos.

Adorna con unas hojas de menta y sirve.

PASTELITOS DE LIMÓN Y LECHE CONDENSADA

Ingredientes (4 p.)

300 ml de leche condensada
2 limones
2 huevos
1 clara
1 lámina de masa quebrada

25 g de azúcar
garbanzos crudos (para hornear la masa quebrada)
frutos rojos y hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Forra unos moldes para tartaletas con la masa quebrada y recorta los bordes. Cúbrelos con papel de hornear del mismo tamaño. Añade unos garbanzos crudos (para evitar que la masa suba) y hornea a 180 ºC durante 10 minutos. Deja templar y retira los garbanzos y el papel.

Ralla la piel de 1 limón y divídela en dos partes. Separa la clara de las yemas y reserva. Pon la leche condensada, la mitad de la ralladura de limón y las 2 yemas en un bol. Exprime los limones y vierte el zumo. Mezcla bien.

Monta una clara e incorpórala a la mezcla anterior con movimientos suaves y envolventes. Vierte la mezcla sobre las tartaletas de masa quebrada y hornéalas a 180 ºC durante 15-20 minutos. Deja que se templen un poco.

Pon las otras 2 claras en un bol y móntalas con una batidora de varillas eléctrica. Agrega el azúcar y sigue montando. Finalmente, incorpora la ralladura de limón reservada y sigue montando. Introduce el merengue en una manga pastelera y adorna con él los pastelitos de limón.

Decora con unos frutos rojos y unas hojas de menta y sirve.

FLAN DE NATA

Ingredientes (6 p.)

500 ml de nata
4 huevos
75 g de azúcar
16 galletas
4 fresas
1 plátano
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Coloca las galletas en el mortero y machácalas a tu gusto (puedes dejarlas reducidas a polvo o en trozos un poco más grandes e irregulares). Reserva en una fuente amplia.

Casca los huevos en un bol. Agrega 60 gramos de azúcar y bate con una varilla. Vierte la nata poco a poco sin dejar de remover con la varilla.

Pasa la mezcla a una flanera rectangular y cuece en el horno al baño maría a 130 ºC durante 1 hora.

Deja que el flan se enfríe, córtalo en tacos (retirándoles la base) y rebózalos con la galleta.

Pica las fresas y el plátano y ponlos en un bol. Añade el resto del azúcar y mezcla bien.

Sirve un taco de flan y un poco de macedonia en cada plato. Adorna con unas hojas de menta.

TARTA DE CHOCOLATE BLANCO Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

- 4 huevos
- 180 g de chocolate blanco
- 160 g de queso de untar
- 3 galletas de avena

Para decorar:

grosellas y frambuesas
azúcar glas
hojas de menta

Elaboración

Trocea el chocolate y colócalo en un bol. Fúndelo al baño maría. Añade el queso de untar a temperatura ambiente y mezcla bien. Aplasta las galletas y agrégalas.

Casca los huevos y colócalos en un bol. Móntalos con ayuda de la batidora eléctrica de varillas. Incorpora un poco de huevo montado al bol anterior, mezcla bien y junta las dos elaboraciones. Mezcla bien.

Forra 4 moldes con papel de hornear y colócalos en una bandeja para horno. Reparte la crema con ayuda de un cacillo y hornea a 220 ºC durante unos 15 minutos.

Espolvoréalos con azúcar glas y adórnalos con los frutos rojos, unas virutas de chocolate blanco y unas hojas de menta. Sirve.

HOJALDRES DE PERA

Ingredientes (4 p.)

1 lámina de hojaldre
50 g de crocanti de almendras garrapiñadas
2 peras
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de agua de azahar
20 g de mantequilla
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Extiende la lámina de hojaldre sobre un papel de hornear y espolvoréala con el crocanti de almendra. Cubre con otro papel de hornear y estírala. Corta el hojaldre en 4 trozos y dobla los bordes hacia adentro de modo que formen una especie de cestitas.

Pela las peras y pon las pieles a cocer en un cazo con un vaso de agua, el azahar y el azúcar. Deja que reduzca, cuela la mezcla y resérvala.

Corta las peras en láminas finas y cubre con ellas los 4 trozos de hojaldre. Agrega unos trocitos de mantequilla. Hornea a 180 ºC durante 20 minutos.

Saca los hojaldres del horno y pincélalos con el líquido de la reducción. Sirve y adorna con unas hojas de menta.

TARTA DE CHOCOLATE Y PLÁTANO

Ingredientes (4 p.)

300 ml de nata
300 g de chocolate de cobertura
90 g de mantequilla
35 g de azúcar
1 plátano
80 g de galletas
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Machaca las galletas en el mortero y colócalas en un bol. Agrega 40 gramos de mantequilla fundida y mezcla bien. Coloca un molde cuadrado (tipo cortapastas) sobre un plato. Cubre el fondo del molde con la mezcla de galletas y mantequilla, aplastándola con la mano. Introdúcelo en el frigorífico hasta que endurezca.

Trocea el chocolate y ponlo en un bol.

Pon a calentar en un cazo la nata y el azúcar. Cuando hierva, vierte la nata azucarada sobre el chocolate. Remueve bien hasta que el chocolate se funda por completo. Agrega el resto de la mantequilla y sigue removiendo hasta que todos los ingredientes queden perfectamente integrados. Vierte la mezcla sobre la galleta y deja que se enfríe en el frigorífico durante 2 horas aproximadamente.

Desmolda. Pela el plátano, córtalo en rodajas y colócalas encima. Sirve y decora con una hojita de menta.

BRAZO DE GITANO

Ingredientes (8 p.)

2 huevos
50 g de azúcar

50 g de harina
8 g de levadura
1 cucharadita de esencia de vainilla
350 g de mermelada de tomate

Para decorar:

coco rallado
chocolate negro
hojas de menta

Elaboración

Mezcla la levadura con la harina y tamízalas.

Casca los huevos en un bol y añade el azúcar. Móntalos con una batidora de varillas eléctrica. Agrega la esencia de vainilla y mezcla bien. Incorpora la levadura y la harina tamizadas y mezcla con movimientos suaves y envolventes hasta que quede una masa homogénea.

Vierte la mezcla sobre una placa de horno forrada con papel de hornear y extiéndela bien. Hornéala a 200 ºC durante 10 minutos. Retira el bizcocho del horno y deja que se temple un poco.

Coloca un trozo de papel de hornear sobre el bizcocho y dale la vuelta. Retira el papel que ha quedado en la parte superior y dale la vuelta de nuevo. Extiende la mermelada por toda la superficie. Enrolla el bizcocho ayudándote con el papel.

Cuando esté totalmente enrollado, pincela con un poco más de mermelada, espolvorea con un poco de coco y ralla encima un poco de chocolate. Con ayuda del papel, dale la vuelta y repite el mismo proceso. Sirve y decora con una hojita de menta.

TARTA DE HIGOS

Ingredientes (4 p.)

1 lámina de masa quebrada
10 higos secos remojados en té

250 ml de nata
2 huevos
2 cucharadas de azúcar
½ cucharadita de esencia de vainilla
mantequilla y harina para untar el molde
garbanzos crudos (para hornear la masa quebrada)
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

La víspera, pon a remojo los higos en té para que se hidraten.

Unta un molde con un poco de mantequilla y espolvoréalo con un poco de harina. Cúbrelo con la pasta quebrada, coloca encima papel de hornear y añade unos garbanzos para evitar que la masa suba. Hornéala a 180 ºC durante 15 minutos. Retira el papel y los garbanzos.

Escurre los higos, retírales el rabito y córtalos por la mitad. Cubre con ellos toda la superficie de la tarta (sin retirarla del molde).

Bate los huevos en un bol. Agrega la nata, el azúcar y la esencia de vainilla. Mezcla bien y vierte la mezcla sobre los higos.

Coloca la tarta sobre una bandeja de horno y hornéala a 180 ºC durante unos 30 minutos. Deja que se enfríe y desmóldala.

Sirve y adorna con unas hojas de menta.

PERAS AL OPORTO CON YOGUR

Ingredientes (4 p.)

2 peras
200 ml de vino Oporto
4 yogures naturales
50 g de nueces
50 g de azúcar
50 g de miel
1 rama de canela
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Calienta en una sartén la miel y el azúcar hasta que queden perfectamente integradas. Añade las nueces y cocínalas hasta que caramelicen. Forra una placa de horno con papel de hornear y extiende encima las nueces. Deja que se enfríen.

Pela y trocea las peras y resérvalas. Pon a calentar en un cazo el vino con la rama de canela. Cuando hierva, añade las peras, baja el fuego y cocínalas a fuego suave durante 8-10 minutos.

Mezcla los yogures en un bol y repártelos en 4 recipientes. Sobre el yogur, coloca una pequeña porción de peras y unas nueces caramelizadas. Adorna con unas hojas de menta y sirve.

VASITOS DE CREMA DE CAFÉ

Ingredientes (12 uds.)

- ½ l de leche
- 3 yemas
- 50 g de azúcar
- 20 g de harina de maíz refinada
- 2 cucharadas soperas de café soluble
- 6 bizcochos de soletilla
- 100 ml de licor de naranja
- 70 ml de agua
- 20 g de cacao
- 20 g de piñones tostados
- 20 g de almendras tostadas laminadas
- hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon a calentar 400 mililitros de leche.

En un bol, mezcla el licor de naranja con el agua. Corta los bizcochos de soletilla en 4 trozos y emborráchalos con la mezcla.

Mezcla en otro bol el café soluble, el azúcar y la harina de maíz refinada. Añade el resto de la leche (100 ml) y mezcla hasta conseguir una especie de papilla. Incorpora las yemas y mezcla bien. Agrega un poco de la leche caliente, bate un poco con una varilla y vierte todo en la cazuela. Cocina la crema, sin dejar de remover, hasta que espese.

Coloca un poco de crema en el fondo de cada vasito, pon encima un cuarto de bizcocho, otra porción de crema, otro cuarto de bizcocho y otra porción de crema. Espolvorea con cacao y adorna con piñones y almendras. Adorna con unas hojas de menta.

GRANIZADO DE SANDÍA

Ingredientes (4 p.)

½ sandía
20 cubitos de hielo
100 ml de vino de Oporto
50 g de azúcar moreno
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Corta una rebanada de la sandía, pélala y córtala en daditos. Ponlos en un bol y rocíalos con el oporto. Deja que maceren durante 10-15 minutos.

Pela el resto de la sandía, trocéala y ponla en la jarra batidora. Agrega el azúcar moreno y tritura bien.

Machaca un poco los hielos, añádelos a la jarra y sigue triturando.

Reparte el granizado en copas y decóralas con los dados de sandía y unas hojas de menta. Sirve.

LIMONES RELLENOS

Ingredientes (4 p.)

4 limones

2 yogures
2 claras de huevo
4 fresas
75 g de azúcar glas
1 fruta de la pasión
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Corta la parte inferior de los limones para crear una base y que puedan mantenerse de pie. Córtales también la parte superior. Exprime 2 limones, teniendo mucho cuidado de que no se rompan, y reserva el zumo en el exprimidor. Vacía los otros 2 limones.

Coloca los yogures en un bol.

Corta por la mitad la fruta de la pasión y exprímela (se mezclará el zumo de limón con el de la fruta de la pasión). Vierte los zumos en el bol de los yogures y mezcla bien.

Monta un poco las claras y añade el azúcar glas. Sigue montando hasta que estén a punto de nieve. Agrégalas al bol de los zumos y de los yogures. Mezcla bien y rellena los limones con esta mezcla. Introduce los limones rellenos en el congelador. A la hora de servir, decora con una fresita y unas hojas de menta.

FRUTAS ROJAS Y PLÁTANO CON BOINA

Ingredientes (4 p.)

500 g de mezcla de frutas rojas congeladas
1 plátano
175 g de harina
110 g de azúcar
75 g de mantequilla
1 yogur natural
16 g de levadura
sal
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Coloca las frutas rojas en un bol. Pela el plátano, córtalo en medias lunas y añádelo a las frutas. Mezcla.

Reparte la mezcla de frutas en 4 recipientes individuales de porcelana que soporten el calor del horno.

Mezcla en otro bol la harina con el azúcar, la levadura y una pizca de sal. Añade el yogur y la mantequilla. Mezcla bien. Reparte la masa sobre las frutas.

Coloca los recipientes dentro de otro más grande y hornéalos a 210 ºC hasta que se tueste la parte superior (10-15 minutos aproximadamente). Sirve y decora con unas hojitas de menta.

COMPOTA DE PIÑA

Ingredientes (4 p.)

1 piña
50 g de azúcar moreno
50 g de uvas pasas
5 granos de cardamomo

2 limas
250 g de queso fresco
6 galletas

Elaboración

Ralla la corteza de una lima y resérvala. Pon medio litro de agua en un cazo. Añade el azúcar, el cardamomo, las uvas pasas y el zumo de la otra lima. Deja que reduzca hasta conseguir 8 cucharadas soperas de jarabe denso.

Pela la piña, córtala en tacos y colócalos en un bol. Báñalos con el jarabe caliente. Cuando se temple, tapa el bol con film transparente e introdúcelo en el frigorífico.

Corta el queso en daditos y maja un poco las galletas. Sirve la compota con el queso en taquitos. Espolvorea con la ralladura de lima y con las galletas machacaditas.

OREJAS DE CARNAVAL

Ingredientes (8 p.)

250 g de harina
50 g de mantequilla
25 ml de anís
80 g de azúcar glas
1 huevo
ralladura de ½ limón
100 ml de agua
aceite de oliva virgen extra
sal
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Bate el huevo en un bol. Añade el agua (tibia), el anís y la mantequilla (a punto de pomada). Incorpora 60 gramos de azúcar glas, la sal y la ralladura de limón. Bate bien todo con la varilla.

Tamiza la harina e incorpórala poco a poco sin dejar de mezclar con una cuchara de palo. Tapa la masa con film transparente y deja que repose durante 1 hora a temperatura ambiente.

Coge pequeñas porciones de masa, del tamaño de una canica grande, y estíralas bien hasta darles forma de orejas de cerdo (puedes estirarlas con un rodillo sobre una superficie lisa espolvoreada con harina o bien a mano untando la encimera con un poco de aceite).

Pon abundante aceite a calentar en una sartén grande. Cuando esté caliente, fríe las orejas brevemente. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente.

Sirve en una fuente, espolvoréalas con el resto del azúcar glas y adorna con unas hojas de menta.

FRITOS DE FRAMBUESAS Y MERENGUE DE CANELA

Ingredientes (4 p.)

- 24 frambuesas
- 2 claras
- 65 g de azúcar
- 50 g de azúcar glas
- 150 ml de nata
- 1 cucharadita de canela en polvo
- aceite de oliva virgen extra
- hojas de menta

Elaboración

Coloca las claras a temperatura ambiente en un bol. Móntalas con una batidora de varillas eléctrica. Agrega poco a poco 50 gramos de azúcar en grano y sigue montando. Incorpora el azúcar glas poco a poco y sigue montando. Añade la canela y bate hasta que todo quede bien mezclado.

Pon a calentar un cazo con abundante aceite. Reboza las frambuesas en el merengue (ayúdate con dos cucharas untadas de aceite) y fríelas. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente.

Coloca la nata en un cazo. Añade el resto del azúcar en grano (15 g) y unas hojas de menta cortaditas por la mitad. Deja reducir la salsa y cuélala.

Sirve un poco de salsa y coloca encima las frambuesas rebozadas. Decora a tu gusto.

COPA ENERGÉTICA

Ingredientes (6 p.)

50 g de uvas pasas
1 bolsita de té
3 higos secos
50 g de avellanas peladas
50 g de nueces peladas
50 g de avena
3 cucharadas de miel
150 g de frambuesas
3 yogures naturales
hojas de menta

Elaboración

Coloca las pasas en un bol. Pon agua a calentar e introduce la bolsita de té. Vierte el té sobre las pasas y deja que se hidraten bien. Escurre, seca y resérvalas.

Coloca los yogures en un bol, añade una cucharada de miel y mezcla bien con una varilla.

Pica los higos finamente y mézclalos con los copos de avena y las pasas hidratadas.

Pica las avellanas y las nueces y tuéstalas en una sartén sin aceite. Resérvalas.

Pon una porción de pasas, higos y avena en el fondo de cada copa. Pon encima una porción de yogur, unas frambuesas y unos frutos secos. Añade un poco más de yogur y de pasas, higos y avena. Termina con unos hilos de miel, una frambuesa y unas hojas de menta. Sirve.

MOUSSE DE TURRÓN

Ingredientes (6 p.)

250 g de turrón blando

2 yemas
4 claras
50 ml de leche
2 cucharadas de azúcar
12 barquillos de corte
frutos rojos
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Trocea el barquillo en triángulos. Resérvalos.

Trocea la tableta de turrón y colócala en un vaso batidor.

Coloca las yemas en un bol, agrega la leche y bate bien con una varilla. Pon la mezcla a calentar en un cazo removiendo constantemente y teniendo cuidado de que no hierva. Añádela al vaso batidor y tritura.

En un bol, monta las claras con la batidora de varillas eléctrica. Agrega el azúcar y sigue montándolas un poco más. Incorpora una porción de las claras montadas al vaso batidor, mezcla bien y vierte todo en el bol de las claras. Con ayuda de una cuchara de madera, mezcla los ingredientes hasta que queden perfectamente integrados.

Coloca la *mousse* en un bol y acompáñala con los barquillos y los frutos rojos. Decora con una hojita de menta y sirve.

LECHE FRITA

Ingredientes (4 p.)

600 ml de leche
100 g de azúcar
70 g de harina de maíz refinada
1 lima
1 naranja
1 vaina de vainilla
1 anís estrellado
aceite de oliva virgen extra

1 rama de canela
canela en polvo y azúcar en grano
harina y huevo batido (para rebozar)
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Coloca una cazuela al fuego y añade la rama de canela, la vaina de vainilla y el anís estrellado. Agrega 400 mililitros de leche, un trozo de corteza de lima y otro de naranja.

Calienta la leche a fuego suave sin dejar de remover con la varilla.

En un bol, mezcla con una varilla el azúcar y la harina de maíz refinada. Vierte el resto de la leche y remueve bien. Cuela la leche caliente de la cazuela sobre el bol y mezcla bien. Vuelve a colocar todo en la misma cazuela y cocina (sin dejar de remover) hasta que espese.

Pasa la masa a un recipiente y deja que se enfríe. Córtala en trozos. Pásalos por harina y huevo batido y fríelos en una sartén con aceite caliente. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Mezcla la canela en polvo y el azúcar en grano y espolvorea con la mezcla el fondo de una fuente. Coloca encima la leche frita y espolvoréala con un poco más de la mezcla de azúcar y canela. Decora con unas hojas de menta y sirve.

MOUSSE DE NARANJA

Ingredientes (4 p.)

1 naranja
3 claras de huevo
1 cucharada de azúcar glas
50 g de azúcar
40 g de harina de maíz refinada
500 ml de leche
150 ml de agua
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Coloca las claras de huevo en un bol. Ralla la mitad de la naranja, añade un poco a las claras (reserva el resto) y móntalas con la batidora de varillas eléctrica. Agrega la mitad del azúcar y sigue montando. Incorpora el azúcar glas y sigue batiendo hasta que esté todo bien montado.

Calienta el agua en una cazuela y añade 3 trozos de la peladura de naranja.

Coloca la harina de maíz refinada en un bol, añade el resto del azúcar y mezcla un poco. Incorpora la leche poco a poco y mezcla. Vierte todo en la cazuela y cocina a fuego suave hasta que espese.

Retira del fuego, añade el zumo de naranja y mezcla bien. Cuela sobre un bol y tápalo con film transparente. Deja enfriar en el frigorífico 10 minutos.

Incorpora las claras de huevo montadas y mezcla realizando movimientos envolventes. Reparte en 4 copas y adorna con la ralladura de naranja reservada. Sirve y decora con una ramita de menta.

COPAS DE MELOCOTÓN Y QUESO

Ingredientes (4 p.)

2 melocotones
200 g de queso fresco batido
200 g de queso mascarpone
4 galletas
25 g de pistachos
grosellas y hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pela los melocotones. Trocea y tritura un melocotón y medio en la jarra batidora. Pica el otro medio melocotón y resérvalo.

Mezcla el queso fresco batido y el mascarpone en un bol. Añade el puré de melocotón y sigue mezclando.

Machaca las galletas y los pistachos en el mortero.

Prepara 4 recipientes y monta de la siguiente manera: coloca en el fondo de cada recipiente la galleta y el pistacho machados; encima, un poco de la crema de queso y melocotón, y finalmente, unos trocitos de melocotón picado. Repite el proceso. Decora con unas hojas de menta y unas grosellas.

PANACOTA CON FRESAS Y FRUTA DE LA PASIÓN

Ingredientes (4 p.)

- 375 ml de leche
- 250 ml de nata
- 4 cuchadas de azúcar glas
- 1 vaina de vainilla
- 5 hojas de gelatina
- 8 fresas
- 1 fruta de la pasión
- hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon las hojas de gelatina en un bol, cúbrelas con agua fría y espera a que se ablanden.

Pon a calentar la nata y la leche en un cazo. Abre la vaina de vainilla, raspa el interior y añádelo junto con la vaina. Agrega también 3 cucharadas de azúcar glas (reserva 1 cucharada). Mezcla bien y, cuando empiece a burbujear, apágalo.

Escurre bien la gelatina y añádela a la mezcla de leche, nata y azúcar glas. Remueve hasta que se disuelva. Retira la vaina de vainilla y reparte la mezcla en 4 copas. Deja templar e introduce en el frigorífico hasta que se enfríen.

Lava las fresas, retírales el pedúnculo y pícalas en trocitos. Abre la fruta de la pasión y saca la pulpa. Coloca las frutas en un bol, añade el azúcar glas reservado anteriormente y mezcla bien. Retira las copas del frigorífico, pon la fruta encima de la panacota y decora con unas hojitas de menta.

TORTITAS

Ingredientes (4 p.)

- 2 yogures naturales

30 ml de leche
1 huevo
150 g de harina
1 cucharadita de levadura
1 cucharada de azúcar
100 g de chocolate negro
1 pizca de sal
10 g de mantequilla
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon el huevo, un yogur y medio (reserva el otro medio) y el azúcar en un bol. Mezcla con una varilla manual e incorpora la leche. Añade la sal. Mezcla bien todo.

Tamiza la harina con la levadura e incorpóralas a la mezcla anterior. Mezcla todo bien hasta conseguir una masa homogénea. Deja que repose 15 minutos.

Pon a calentar una sartén con la mantequilla. Agrega una pequeña porción de masa y cocínala por cada lado a fuego lento. Haz lo mismo con el resto de la masa.

Funde el chocolate negro (reserva una onza) en el microondas. Decora la base de los platos con unos hilos de chocolate negro, pon encima las tortitas y decóralas con unos hilos de yogur. Ralla encima un poco de chocolate y adorna con unas hojas de menta.

HIGOS CON CHOCOLATE Y PASTA *KATAIFI*

Ingredientes (4 p.)

8 higos frescos
2 kiwis
8 onzas pequeñas de chocolate negro
100 g de pasta *kataifi*
30 g de mantequilla

Elaboración

Lava los higos, córtales el tallo, hazles un corte en cruz (sin llegar a la base) e introduce una onza de chocolate dentro de cada uno. Resérvalos.

Extiende 8 porciones de pasta *kataifi* sobre la encimera, separa un poco los hilos y pincélalos con mantequilla fundida. En una de las puntas de la pasta *kataifi*, coloca un higo y enrolla la pasta a su alrededor (tiene que quedar como si fuera una madeja de lana). Repite la operación con el resto de los higos. Colócalos en una bandeja apta para el horno y pincélalos con otro poco de mantequilla fundida. Hornéalos a 180-190 ºC durante 15 minutos.

Pela los kiwis, trocéalos, ponlos en un vaso batidor y tritúralos con la batidora eléctrica.

Sirve 2 higos por ración y acompáñalos con un poco de la salsa de kiwi.

TORTITAS DE CASTAÑAS

Ingredientes (4 p.)

- 2 huevos
- 120 ml de leche
- 150 g de harina de castañas
- 1 cucharadita de azúcar

1 cucharadita de levadura
1 vaina de vainilla
sal
aceite de oliva virgen extra
miel de romero
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Tamiza la harina de castañas sobre un bol. Agrega el azúcar, una pizca de sal y la levadura. Mezcla bien.

Bate en un bol los huevos con la leche. Añade poco a poco la mezcla anterior sin dejar de remover. Raspa el interior de la vaina de vainilla y agrégalo. Mezcla y deja reposar unos 15 minutos.

Unta una sartén con aceite y echa pequeñas porciones de masa. Cuájalas durante 2 minutos por cada lado.

Sirve las tortitas y rocíalas con unos hilos de miel de romero. Adorna con unas hojas de menta.

PIÑA CON YOGUR Y FRAMBUESAS

Ingredientes (4 p.)

½ piña
25 g de azúcar moreno
50 g de piñones
70 g de frambuesas
2 yogures naturales
50 g de mantequilla
½ cucharadita de semillas de anís
aceite de oliva virgen extra
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Tuesta los piñones en una sartén sin aceite y resérvalos.

Pela la piña y córtala en tiras (4 cm x 1,5 cm). Pon un chorrito de aceite en una sartén, agrega la mitad de la mantequilla y la mitad de la piña. Rehógala hasta que se dore. Repite el mismo proceso con la otra mitad de la piña.

Agrega la piña de la primera tanda a la sartén, incorpora el azúcar y las semillas de anís. Saltea brevemente y pasa todo a una fuente grande.

En la misma sartén donde has dorado la piña, saltea las frambuesas. Mezcla los yogures en un bol e incorpora las frambuesas salteadas. Mezcla bien.

Sirve la salsa de yogur y frambuesas en la base de una fuente y coloca encima la piña. Adorna con los piñones tostados y con una hojita de menta.

ESTRELLA DE CHOCOLATE

Ingredientes (8 p.)

125 g de chocolate negro

2 láminas de hojaldre

1 huevo

azúcar glas

20 g de almendra picada tostada

Elaboración

Ralla el chocolate.

Extiende una lámina de hojaldre sobre una hoja de papel de hornear y esparce por encima el chocolate rallado (sin llegar a los bordes). Pincela los bordes con huevo batido. Tápala con la otra lámina de hojaldre, presionándola ligeramente con los dedos.

Coloca en el centro un vaso boca abajo y, partiendo de él, realiza con un cuchillo 16 cortes como si fueran rayos de sol. Coge cada triángulo y gíralo 360º hacia la derecha, retorciendo como si fuesen las aspas de un molino. Retira el vaso y pincela la superficie con huevo batido.

Introduce la estrella en el horno y hornea a 180 ºC durante 20-35 minutos.

Coloca un plato pequeño en el centro de la estrella y espolvoréala con azúcar glas. Retira el plato y decora la zona sin azúcar con las almendras. Sirve.

GELATINA DE YOGUR CON FRUTAS

Ingredientes (4 p.)

- 2 yogures naturales
- 200 ml de nata
- 2 hojas de gelatina
- 20 g de azúcar
- 1 plátano
- 40 g de uvas pasas (sin pepitas)
- 40 g de arándanos frescos
- 3 galletas
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon la gelatina en un bol con agua fría y deja que se hidrate.

Pon a calentar la nata en una cazuelita, escurre las hojas de gelatina e introdúcelas en la nata hirviendo. Mezcla bien hasta que se disuelvan. Pon los yogures en un bol y agrega la nata con la gelatina. Reparte la mezcla en 4 recipientes y deja que se enfríen y solidifiquen en el frigorífico.

Pon a calentar una sartén con un chorrito de aceite. Pela y pica el plátano en trocitos y agrégalo a la sartén. Añade las pasas, los arándanos, el azúcar y una pizca de sal. Saltea todo conjuntamente, retíralo a un bol y deja enfriar. Machaca las galletas en el mortero, añádelas al bol y mezcla suavemente.

Saca los recipientes del frigorífico. Reparte encima la mezcla de pasas, arándanos, plátano y galleta. Sirve y decora con una hojita de menta.

DULCE DE COCO

Ingredientes (4 p.)

650 ml de leche
1 rama de canela
100 gramos de coco rallado
4 yemas
1 melocotón
25 g de harina de maíz refinada
canela en polvo
hojas de menta (para decorar)

Para el caramelo:

50 g de azúcar
agua

Elaboración

Para hacer el caramelo, pon a calentar en una sartén el azúcar con una pizca de agua. Mezcla bien y, cuando empiece a coger un poco de color, repártelo en 4 moldes. Pela el melocotón, córtalo en daditos y espárcelos sobre el caramelo.

En un bol, mezcla 75 mililitros de leche con la harina de maíz refinada. Añade las yemas y mezcla bien.

Pon a calentar en una cazuela el resto de la leche (575 ml), el coco y la rama de canela. Pon todo a calentar hasta que empiece a hervir. Cuélalo sobre el bol de las yemas, mezcla bien y colócalo de nuevo en la cazuela. Cocina la mezcla sin dejar de remover hasta que espese.

Vierte la crema en los moldes y deja que se temple. Espolvorea con un poco de canela en polvo y adorna con unas hojas de menta. Sirve.

TORRIJAS CON DULCE DE LECHE

Ingredientes (4 p.)

- 2 rebanadas de pan de molde (gruesas)
- 500 ml de leche
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 rama de canela
- 1 limón
- 25 g de mantequilla
- 60 g de dulce de leche
- hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon la leche en una cazuela. Con un pelador, saca un par de tiras de corteza de limón y añádelas. Agrega también el azúcar y la rama de canela y calienta la leche a fuego lento.

Remoja las rebanadas de pan en la leche infusionada con limón y canela. Déjalas reposar un rato. Escúrrelas bien (sin aplastar) y córtalas por la mitad.

Calienta una sartén con mantequilla y dora las torrijas por los dos lados.

Sirve las torrijas en una fuente, rocíalas con el dulce de leche y decora con una hojita de menta.

BERLINESAS

Ingredientes (36 uds.)

250 ml de leche
500 g de harina de fuerza
7 g de levadura deshidratada de panadero
75 g de azúcar
75 g de mantequilla
1 cucharadita de esencia de vainilla
2 huevos
1 pizca de sal
aceite de oliva virgen extra
nata montada
hojas de menta (para decorar)

Para espolvorear:

azúcar glas
azúcar en grano
canela en polvo

Elaboración

Vierte la mitad de la leche en un bol. Añade la levadura y el azúcar y mezcla bien. Agrega el resto de la leche y la esencia de vainilla. Remueve bien, incorpora los huevos de uno en uno y sigue mezclando.

Mezcla la sal con la harina y añádelas al bol poco a poco, sin dejar de mezclar con la mano (es importante hacerlo siempre hacia el mismo lado). Pasa la masa a una superficie lisa (encimera) e incorpora la mantequilla a temperatura ambiente. Sigue amasando hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados. Deja fermentar hasta que la masa doble su volumen (mínimo 2 horas).

Enharina la masa y estírala con un rodillo hasta dejarla con un grosor de unos 2 centímetros. Con un molde redondo, corta círculos de masa, colócalos sobre una bandeja cubierta con papel de hornear y déjalos reposar durante 1 hora hasta que doblen su volumen.

Pasado este tiempo, fríelos en una cazuela con aceite no muy caliente. Escúrrelos sobre papel absorbente.

Mezcla el azúcar glas, la canela y el azúcar en grano y pasa las bolitas de masa por la mezcla. Corta cada bolita por la mitad y rellénalas con la nata montada. Sirve y decora con una ramita de menta.

HELADO DE FRESA Y PLÁTANO

Ingredientes (8 p.)

- 4 plátanos
- 250 g de fresas
- 100 ml de nata
- 300 g de leche condensada
- 1 cucharadita de vainilla
- barquillos de corte
- 100 g de chocolate negro fundido
- hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pela los plátanos y pícalos en trozos pequeños. Lava las fresas, retírales el tallo y córtalas en rodajas. Congela las frutas troceadas durante 24 horas.

Coloca las fresas y los plátanos congelados en la picadora y tritúralos.

Pon las frutas trituradas en un bol, agrega la nata, la leche condensada y la vainilla. Mezcla suavemente. Pasa la mezcla a un molde rectangular, cúbrela con film transparente y congélala durante 24 horas.

Media hora antes de consumirlo, pasa el helado al frigorífico. Sirve y decora con unos hilos de chocolate, barquillos de corte y unas hojas de menta.

CUAJADA CON GELATINA DE MEMBRILLO

Ingredientes (4-6 p.)

- 1 l de leche de oveja

cuajo
200 ml del caldo resultante de cocer 2 kilos de membrillo
200 g de azúcar
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Calienta la leche a fuego suave. Cuando empiece a hervir, apaga el fuego y espera a que se temple (aproximadamente a 38-40 ºC).

Prepara 4-6 recipientes y echa una gota de cuajo en cada uno.

Reparte la leche en los recipientes y deja reposar hasta que cuajen.

Pon a calentar el caldo de cocción de membrillo en una cazuela. Agrega la misma cantidad de azúcar y deja reducir durante 1 hora a fuego suave. Pasa la gelatina a un plato y deja que se enfríe.

Sirve las cuajadas y decóralas con trocitos de gelatina de membrillo. Adorna con unas hojas de menta.

BIZCOCHO DE LIMÓN

Ingredientes (8 p.)

3 huevos
1 sobre de levadura
1 yogur de limón
harina (3 medidas de yogur)
azúcar (2 medidas de yogur)
aceite de oliva virgen extra (1 medida de yogur)
ralladura de 1 limón
mantequilla y harina (para el molde)
mermelada, azúcar glas y hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Bate los huevos. Agrega el azúcar, el yogur, el aceite y la ralladura de limón. Mezcla la harina y la levadura y añádelas. Sigue batiendo hasta que todos los ingredientes queden perfectamente incorporados.

Unta un molde con mantequilla o aceite y espolvorea con harina. Vierte la mezcla en el molde y hornea a 180 ºC durante 40-45 minutos. Deja que se temple y desmóldalo.

Sirve el bizcocho, espolvoréalo con un poco de azúcar glas y adorna el plato con un poco de mermelada y unas hojas de menta.

FLAN DE PERA

Ingredientes (4 p.)

400 ml de leche
1 pera
200 g de azúcar
4 huevos
1 rama de canela
20 g de mantequilla
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon 75 gramos de azúcar a calentar en una sartén. Cuando se funda, vierte el caramelo en 4 moldes aptos para el horno.

Pon la leche a calentar con la rama de canela para aromatizarla. Deja enfriar.

Bate los huevos en un bol, añade el resto del azúcar y mezcla bien. Vete añadiendo la leche aromatizada poco a poco sin dejar de remover con una varilla.

Pela la pera y córtala en daditos pequeños. Pon la mantequilla a fundir en una sartén, añade los daditos de pera y cocínalos.

Reparte la pera en los moldes y añade la mezcla de leche aromatizada y huevos. Cocina al baño maría en el horno a 170 ºC durante 20 minutos.

Deja enfriar y desmolda. Sirve y decora con una hojita de menta.

FLAN CON LECHE CONDENSADA

Ingredientes (4-6 p.)

350 g de leche condensada
500 ml de leche
4 huevos
100 g de azúcar
fresas, frambuesas y menta (para decorar)

Elaboración

Pon a calentar el azúcar en una sartén y deja que caramelice. Cuando adquiera un color dorado oscuro, ponlo en el fondo de una flanera o molde.

Casca los huevos en un bol y bátelos con la varilla. Agrega la leche y la leche condensada y sigue batiendo hasta que se mezclen bien todos los ingredientes. Incorpora la crema a la flanera con el caramelo.

Pon la flanera en una bandeja con agua y hornea a 150 ºC durante 40-60 minutos (dependiendo de la altura del molde). Retira, deja enfriar y voltea para desmoldar.

Acompaña el flan con una fresa en el centro y pon alrededor unas frambuesas. Decora el plato con unas hojas de menta.

CLAFOUTIS DE UVAS NEGRAS

Ingredientes (4 p.)

16 g de uvas negras
1 huevo
1 cucharada de azúcar
100 ml de leche
12 g de harina
12 g de harina de maíz refinada
15 ml de nata
1 cucharadita de esencia de vainilla

mantequilla (para untar los moldes)
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Unta 4 moldes con un poco de mantequilla y colócalos sobre una bandeja de horno.

Lava las uvas, córtalas por la mitad (retira las pepitas) y repártelas en los moldes.

Coloca las harinas con el azúcar en un bol. Incorpora la leche y la nata poco a poco mientras remueves. Agrega el huevo y la esencia de vainilla. Mezcla bien. Vierte la crema sobre las uvas.

Introduce la bandeja en el horno a 220 ºC durante 10 minutos. Deja atemperar y sirve. Decora con una hojita de menta.

DULCE DE MEMBRILLO CON FRUTOS SECOS

Ingredientes (4 p.)

2 kg de membrillos
1 vaina de vainilla
400 ml de agua
1.800 g de azúcar
quesos variados
nueces, avellanas y almendras

Elaboración

Lava los membrillos, córtalos en trozos (dejando la piel y las semillas) y ponlos en la olla rápida.

Abre la vaina de vainilla, saca las semillas con una puntilla y añádelas a la olla. Vierte el agua, tapa la olla y cuece el membrillo durante 20-25 minutos.

Escurre el membrillo y pásalo por el pasapurés. Pesa el membrillo para calcular la cantidad de azúcar que emplearemos (tiene que ser la misma cantidad de membrillo que de azúcar). Pásalo a una cazuela y agrega el

azúcar. Mezcla bien y cocínalo a fuego suave durante 1 hora y media. Pásalo a un recipiente y déjalo reposar.

Sirve el membrillo con los quesos y los frutos secos.

SORBETE DE PIÑA CON SIROPE DE GRANADA

Ingredientes (8 p.)

1 piña natural
2 granadas
750 ml de cava
100 g de azúcar
100 ml de agua
unas ramitas de menta (para decorar)

Elaboración

Corta las granadas por la mitad y exprímelas en un exprimidor eléctrico.

Para hacer el sirope, pon el zumo de granada en un cazo, agrega 50 gramos de azúcar y ponlo al fuego hasta que reduzca. Resérvalo en un cuenco pequeño.

Para hacer el jarabe, pon el agua y el resto del azúcar en un cazo. Caliéntalo hasta que se disuelva el azúcar. Deja que se enfríe.

Pela la piña, trocéala y colócala en la jarra batidora. Agrega el jarabe y tritura. Pasa el puré a un recipiente amplio y profundo, cúbrelo con film transparente e introdúcelo en el congelador. A los 30 minutos, retíralo del congelador y remuévelo con un par de cucharas para romper el hielo. Repite el mismo proceso cada 30 minutos hasta que se congele.

Remueve el sorbete y repártelo en las copas. Vierte el cava y agrega una cucharadita del sirope de granada. Decora con una ramita de menta y sirve.

BUÑUELOS RELLENOS DE CREMA DE LIMA

Ingredientes (24 uds.)

2 huevos
37 g de harina
37 g de mantequilla
63 ml de agua
2 g de sal
2 cucharadas de azúcar
aceite de oliva virgen extra
hojas de menta (para decorar)

Para la crema de lima:

2 huevos
175 g de azúcar
125 g de mantequilla
zumo de 4 limas
ralladura de 2 limas

Elaboración

Para hacer la crema de lima, bate bien en un cazo 2 huevos con 175 gramos de azúcar. Añade el zumo de las limas y pon a calentar sin dejar de remover. Cocina hasta que cuaje. Retira la crema del fuego y añade la mantequilla en trozos (125 g) y la ralladura de lima. Mezcla bien y deja que repose durante 15 minutos. Introduce la crema de lima en una manga pastelera y resérvala.

Para la masa de los buñuelos, pon a calentar en un recipiente el agua con 37 gramos de mantequilla y una pizca de sal. Una vez fundida la mantequilla, añade la harina. Remueve bien hasta que la harina quede perfectamente integrada. Incorpora los huevos de uno en uno sin dejar de remover.

Con ayuda de dos cucharas de postre, coge pequeñas porciones de masa y échalas a una cazuela (amplia y baja) con abundante aceite caliente. Fríe la masa hasta conseguir unos buñuelos doraditos. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

Rellena los buñuelos con la crema de lima y pásalos por azúcar. Sirve y adorna la fuente con unas hojas de menta.

BIZCOCHITOS DE MANZANA Y JENGIBRE

Ingredientes (20 uds.)

225 g de harina
150 g de mantequilla
160 ml de leche
100 g de azúcar
2 huevos
16 g de levadura
2 cucharadas de miel
20 g de jengibre deshidratado
2 cucharaditas de jengibre en polvo
1 manzana
hojas de menta y azúcar glas (para decorar)

Elaboración

Coloca en un bol la harina, la levadura, el azúcar y el jengibre en polvo. Mezcla bien. Añade la mantequilla fundida y la leche. Mezcla con una varilla. Pica el jengibre en daditos y añádelo. Incorpora la miel y los huevos y sigue removiendo hasta que los ingredientes queden bien integrados. Introduce la masa en una manga pastelera y reserva.

Coloca 20 moldes para magdalenas sobre una bandeja de horno. Pela la manzana, córtala en daditos y repártela en los moldes. Rellénalos (hasta la mitad) con la masa y hornea a 200 ºC durante 15 minutos.

Retira la bandeja del horno, deja que los bizcochitos se enfríen y espolvoréalos con azúcar glas. Sírvelos en una bandeja y decora con unas hojitas de menta.

CREMOSO DE LIMÓN Y QUESO

Ingredientes (6 p.)

220 ml de nata
60 ml de leche
50 g de azúcar
2 limones
3 g de gelatina
150 g de queso cremoso
24 frambuesas
24 tartaletas
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon la gelatina en un bol, cúbrela con agua fría y deja que se hidrate.

Lava los limones y rállalos. Corta los limones por la mitad y exprímelos. Reserva la ralladura y el zumo por separado.

Coloca el queso en un bol (sácalo media hora antes del frigorífico).

Pon la nata, la leche, el azúcar y la ralladura de los limones en un cazo. Calienta la mezcla hasta que hierva. Escurre la gelatina y añádela al cazo. Remueve bien hasta que se disuelva y vierte todo en el bol del queso.

Mezcla con una varilla hasta que el queso se funda. Agrega el zumo de los limones y remueve bien hasta que todos los ingredientes queden perfectamente integrados. Tapa el bol con film transparente y deja en el frigorífico hasta que esté bien frío (3 horas aproximadamente).

Pasa el cremoso a una manga pastelera y rellena las tartaletas. Coloca una frambuesa encima de cada una. Sirve 4 tartaletas por ración y adorna con unas hojas de menta.

TATIN DE PERA

Ingredientes (4 p.)

5 peras grandes
500 g de caramelos de mantequilla
100 g de galletas
50 g de mantequilla
helado de vainilla
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Coloca los caramelos en una picadora y tritúralos hasta que queden reducidos a polvo. Reserva.

Coloca las galletas en un trapo, ciérralo y pasa el rodillo por encima hasta que las galletas queden machacadas toscamente (no tiene que ser polvo). Colócalas en un bol y agrega la mantequilla derretida. Amasa toscamente (sin que quede una masa uniforme). Reserva.

Pela las peras y corta cada una por la mitad. Corta cada trozo en 4 gajos. Colócalos en un recipiente apto para el horno y espolvoréalos con el polvo de caramelo. Hornea a 180 ºC durante 30-45 minutos, removiendo cada 10 minutos.

Escurre las peras. Cuela el caldo y ponlo a reducir en una cazuela. Cuando espese, pásalo a un recipiente y deja que se enfríe.

Cubre una bandeja de horno con 4 trozos de papel de hornear. Coloca encima 4 moldes o aros (tipo cortapastas) y rellénalos con las peras escurridas. Presiona las peras con una cuchara, cúbrelas con las galletas trituradas y vuelve a presionarlas. Hornea las tartas *tatin* a 200 ºC durante 5 minutos.

Da la vuelta a los moldes y pon encima de cada uno una cucharada de la reducción. Retira los moldes y acompaña cada tarta con una bola de helado y unas hojitas de menta.

TARTA DE ALMENDRAS Y ARÁNDANOS

Ingredientes (6 p.)

- 5 huevos
- 250 g de azúcar
- 275 g de almendra molida
- 150 g de mermelada de arándanos

1 cucharadita de canela
aceite de oliva virgen extra
ralladura de 1 limón
azúcar glas y hojas de menta (para decorar)

Para la salsa de arándanos:

20 g de azúcar
125 g de arándanos
75 ml de agua
15 g de harina de maíz refinada

Elaboración

Mezcla en un bol 250 gramos de azúcar, la canela y 250 gramos de almendra molida.

Unta un bol de cristal con aceite, fórralo con tiras de papel de hornear y espolvorea con el resto de la almendra.

En otro bol, bate bien los huevos con la varilla. Añade la ralladura de limón y la mezcla de azúcar, almendra y canela. Mezcla bien. Agrega la mermelada de arándanos y mezcla toscamente. Vierte la masa en el molde y hornéala a 180 ºC durante 40 minutos. Deja enfriar y desmolda.

Disuelve la harina de maíz en agua y viértela en una sartén junto con los arándanos y 20 gramos de azúcar. Deja que hierva hasta que ligue un poco.

Espolvorea la tarta con azúcar glas y riégala con la salsa de arándanos. Decora con una hojita de menta y sirve.

GALLETAS DE NATA

Ingredientes (24 uds.)

250 g de harina
200 ml de nata
200 g de azúcar
60 g de chocolate blanco
60 g de chocolate negro

sal
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Coloca en un bol 200 gramos de harina, 150 gramos de azúcar y una pizca de sal. Mezcla bien, primero con una cuchara y después a mano. Vete echando la nata poco a poco mientras mezclas con la mano.

Cuando consigas una masa homogénea, envuélvela con film transparente e introdúcela en el frigorífico. Déjala reposar como mínimo durante 30 minutos.

Espolvorea la encimera con un poco de harina, coloca la masa encima y espolvoréala con otro poco de harina.

Estírala con un rodillo y corta las galletas utilizando un cortapastas. Colócalas sobre una placa de horno forrada con papel de hornear. Espolvorea 8 galletas con el resto del azúcar. Hornea a 200 ºC durante 10-15 minutos. Retíralas del horno y deja que se enfríen.

Funde los chocolates por separado. Elabora dos cucuruchos con papel de hornear e introduce en ellos los chocolates (uno en cada uno). Corta la punta de los cucuruchos de papel y decora las galletas que no se espolvorearon con azúcar con unos hilos de chocolate blanco y unos hilos de chocolate negro. Adorna con unas hojas de menta. Sirve.

COPAS DE BIZCOCHO Y HELADO

Ingredientes (4 p.)

2 planchas finas de bizcocho
100 ml de ron
30 g de pasas
250 ml de helado
40 g de azúcar (para quemar)
grosellas y hojas de menta (para decorar)

Para la crema de yema:

140 g de azúcar (para el jarabe)
65 g de agua (para el jarabe)
½ cucharada de esencia de vainilla
4 yemas de huevo
8 g de harina de maíz refinada

Elaboración

Remoja las pasas en el ron y tenlas a remojo 30 minutos como mínimo.

Para hacer el jarabe, pon a calentar en un cazo el azúcar con el agua. Cuando se funda el azúcar, retira la cazuela del fuego y deja que se enfríe.

Mezcla en un bol grande las yemas con la harina de maíz refinada. Añade el jarabe y la esencia de vainilla. Mezcla bien todo con una varilla manual y pasa la mezcla a una cazuela. Cocina a fuego suave, sin dejar de remover con una varilla, hasta que hierva (50 segundos aproximadamente) y empiece a espumar. Deja que se temple un poco.

Con ayuda de un cortapastas redondo, corta 8 círculos de bizcocho. Coloca 4 en la base de 4 vasos anchos y emborráchalos con el ron. Reparte encima el helado y, después, las pasas, y cubre con el resto de los bizcochos. Presiónalos con la mano para que se asienten y pincélalos con otro poco de ron. Rellénalos hasta el borde con la crema de yema e introduce los vasos en el congelador.

Cuando estén congelados (también basta con que estén bien fríos), espolvorea la superficie con azúcar y quémala con un soplete. Sirve y decora con unas hojitas de menta y unas grosellas.

FILLOAS DE CARNAVAL

Ingredientes (8 uds.)

135 ml de leche
30 ml de agua
1 huevo
70 g de harina
8 g de azúcar

sal
1 trozo de tocino magro (para untar)
200 g de nata (para montar)
1 cucharada de miel
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Con ayuda de una varilla, mezcla en un bol el huevo, una pizca de sal y el azúcar. Vierte la leche y el agua sin dejar de batir. Incorpora la harina poco a poco y sigue batiendo hasta conseguir una masa homogénea y sin grumos.

Deja que repose durante 1 hora en un sitio fresco. (Es importante cumplir este reposo para que la masa adquiera su textura final.)

Calienta una sartén y úntala con el tocino. Cuando la sartén esté bien caliente, vierte un cacillo de masa y espárcela bien. Debe quedar una capa muy fina. Cuando los bordes empiecen a soltarse, dale la vuelta y espera a que se haga por el otro lado. Repite el proceso con el resto de la masa.

Pon la nata en un bol y móntala con una batidora de varillas eléctrica. Agrega la miel y sigue batiendo hasta que esté montada la nata.

Extiende las filloas sobre una superficie lisa, pon en el centro un poco de nata con miel y ciérralas como si fueran un pañuelo. Para que queden más bonitas, corta los bordes con un cortapastas. Sirve 2 por ración y adórnalas con unas hojas de menta.

HELADO DE TURRÓN CON FRAMBUESAS

Ingredientes (6 p.)

250 ml de nata
3 yemas de huevo
100 g de azúcar
1 cucharada de agua
100 g de turrón blando
2 cucharadas de mermelada de fresa
100 g de frambuesas

18 galletas
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Coloca la nata en un bol y bátela con una batidora de varillas eléctrica hasta que quede semimontada. Resérvala en el frigorífico.

Pon el azúcar en una sartén, agrégale el agua y calienta a fuego muy suave hasta conseguir un jarabe espeso (justo antes de que se haga caramelo).

Coloca las yemas en un bol grande y móntalas con una batidora de varillas. Vierte el jarabe caliente (tiene que ir directamente del fuego a las yemas) poco a poco y sigue montándolas hasta que espumen bien (aproximadamente 6-8 minutos).

Pica el turrón finamente e incorpóralo a la mezcla. Con una lengua, remueve la mezcla hasta que los ingredientes queden perfectamente integrados. Incorpora la nata semimontada y sigue removiendo con movimientos suaves y envolventes.

Forra la base de un cortapastas cuadrado grande con film transparente y vierte en él la mezcla. Introduce en el congelador y espera a que la mezcla se congele.

Pon a calentar la mermelada en una sartén. Cuando esté bien caliente, agrega las frambuesas, mezcla bien y retira la sartén del fuego.

Sirve las frambuesas a un lado del plato y una porción de helado en el otro. Acompaña con las galletas y adorna con unas hojas de menta.

CHOCOLATE CON CHURROS DE CAFÉ

Ingredientes (4 p.)

- 200 g de chocolate negro
- 700 ml de leche
- 300 g de harina
- 400 ml de agua
- 10 g de café soluble

sal
aceite de oliva virgen extra
azúcar (para espolvorear)
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Trocea el chocolate, ponlo en una cazuela junto con la leche y calienta a fuego suave. Mantén al fuego hasta que hierva y se disuelva el chocolate.

Calienta en otra cazuela el agua con una pizca de sal y una cucharada de aceite. Añade el café y remueve con una varilla. Cuando hierva, agrega la harina y retira la cazuela del fuego. Remueve bien, introduce la masa en una churrera y prénsala bien.

Calienta una tartera con abundante aceite. Vete echando pequeñas porciones de masa (pueden ser tiras o círculos) sobre la tartera y fríelas por los dos lados.

Escurre los churros sobre un plato cubierto son papel absorbente. Espolvoréalos con un poco de azúcar. Sirve el chocolate con los churros de café y decora con unas hojas de menta.

REQUESÓN CON NUECES Y GROSELLAS

Ingredientes (4 p.)

3 l de leche entera
zumo de 1 limón
12 nueces
200 g de grosellas
30 g de azúcar
panes variados
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon la leche a hervir en una cazuela. En el momento en que empiece a hervir, añade el zumo de limón y déjalo a fuego suave durante un minuto. Aparta la

cazuela del fuego y deja que repose durante 15 minutos.

Con ayuda de una estameña, cuela todo a otra cazuela para que suelte el suero. Según lo escurras, vete dándole forma redondeada. Retíralo de la estameña y resérvalo.

Corta el pan en rebanadas y tuéstalas en el horno. Casca las nueces y pártelas por la mitad. Suelta los granos de grosellas de sus ramas.

Pon al fuego una sartén con el azúcar y las grosellas y cocina durante 3-4 minutos.

Sirve el requesón con el pan, las nueces peladas y la salsa de grosellas. Adorna con unas hojas de menta.

CRUMBLE DE PERA Y FRESA

Ingredientes (4 p.)

12 fresas
2 peras conferencia
70 g de harina
60 g de mantequilla
60 g de azúcar moscabado
1 cucharadita de esencia de vainilla
60 g de avellana picada
1 cucharadita de canela en polvo
2 cucharadas de azúcar glas
sal
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pela las peras y córtalas en trocitos. Distribúyelas en 4 recipientes aptos para el horno. Hornéalas a 180 ºC durante 10 minutos.

Lava las fresas, retírales los tallos y córtalas en cuartos. Colócalas en un bol y espolvoréalas con el azúcar glas, la vainilla y la canela. Deja macerar durante 10 minutos.

Coloca la harina en un bol junto con el azúcar y una pizca de sal. Incorpora la avellana picada y la mantequilla (a punto de pomada). Mezcla a mano hasta obtener una masa granulosa. Resérvala.

Reparte las fresas en los recipientes donde están las peras. Agrega por encima la masa e introduce los recipientes de nuevo en el horno a 180 ºC. Hornea a 180 ºC durante 15-20 minutos. Sirve y decora con unas hojitas de menta.

BARRITAS ENERGÉTICAS

Ingredientes (10-12 uds.)

100 g de higos secos
100 g de ciruelas
125 g de nueces peladas
50 g de copos de avena
50 g de chocolate negro

Elaboración

Pica los higos y las ciruelas y colócalos en una picadora junto con los copos de avena y las nueces. Tritura durante 3 minutos aproximadamente. Pasa la mezcla a un bol.

Ralla el chocolate encima y mezcla bien. Pasa la mezcla a la encimera y amásala hasta que los ingredientes queden perfectamente integrados.

Coloca la masa entre dos papeles de horno. Estírala con un rodillo hasta conseguir un rectángulo de 3 centímetros de grosor. Introduce la masa al frigorífico durante 30 minutos.

Retira la masa del frigorífico y córtala en barritas. Envuelve las barritas en papeles de seda de colores a modo de polvorón. Sirve.

CREMA CUAJADA

Ingredientes (6 p.)

2 huevos
90 g de azúcar
1 yogur
50 g de mantequilla
500 ml de leche
ralladura de 1 limón
zumo de ½ limón
150 g de harina tamizada
mantequilla y harina (para el molde)
1 ½ cucharadas de azúcar
½ cucharada de canela
frambuesas y moras (para decorar)
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Coloca en un bol los huevos y bátelos con la varilla. Añade el azúcar y la mantequilla fundida. Bate todo bien.

Agrega el yogur, la ralladura de limón, la leche (poco a poco) y el zumo de limón. Sigue removiendo hasta que todos los ingredientes queden perfectamente integrados.

Tamiza la harina y añádela al bol. Sigue removiendo hasta que quede una masa ligera.

Unta un molde (amplio) con un poco de mantequilla fundida y espolvoréalo con un poco de harina. Vierte la mezcla en el molde. Mezcla 1 ½ cucharadas de azúcar con la canela y espolvorea con ellas la crema. Hornea a 180 ºC durante 30-40 minutos.

Retírala del horno, deja que se temple y desmóldala. Sirve y adorna con las frambuesas y las moras y unas hojitas de menta.

COMPOTA DE KIWI Y NARANJA

Ingredientes (4 p.)

- 8 kiwis
- 2 naranjas
- 1 rama de canela
- 50 g de azúcar moscabado
- 150 ml de vermut
- 4 ciruelas pasas (sin hueso)
- 4 orejones de albaricoque
- 5-6 semillas de cardamomo
- 1 bollo suizo
- 25 g de mantequilla
- hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pela los kiwis y córtalos en 8 gajos. Pela las naranjas y saca los gajos en vivo.

Coloca en una placa de horno los kiwis, las naranjas, los albaricoques y las ciruelas. Agrega la rama de canela partida por la mitad, el interior de las semillas de cardamomo, el vermut y el azúcar. Hornea la fruta a 200 ºC durante 30 minutos.

Derrite la mantequilla en una sartén. Corta el bollo suizo en 8 rebanadas y tuéstalas en la sartén.

Reparte la fruta en 4 recipientes, riégalos con el jugo que han soltado las frutas en el horno y, encima de cada uno, pon un par de rebanadas de bollo suizo tostado. Adorna con unas hojitas de menta. Sirve.

PUDIN DE BRIOCHE Y FRUTA

Ingredientes (8-10 p.)

300 g de brioche
200 ml de leche
200 ml de nata
150 g de frambuesas
1 plátano
4 huevos
50 g de azúcar
40 g de mantequilla
mermelada de grosella
harina (para el molde)
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Coloca los huevos y el azúcar en un bol. Bátelos con una varilla y añade la nata y la leche. Sigue batiendo y añade el brioche troceado. Deja que se empape bien.

Trocea el plátano. Calienta una sartén y agrega 30 gramos de mantequilla. Cuando se funda, añade el plátano y saltéalo. Incorpora las frambuesas y saltéalas brevemente. Agrega las frutas al bol del brioche remojado.

Unta un molde rectangular con el resto de la mantequilla fundida y espolvoréalo con un poco de harina. Coloca a lo largo del molde (dejando una pestaña a cada lado) una tira de papel de horno. Rellénalo con la mezcla anterior y hornea a 160 ºC durante 40-45 minutos.

Deja templar y desmolda. Corta porciones del pudin y acompáñalo con la mermelada. Adorna con unas hojas de menta y sirve.

SOPA DE FRESA Y KIWI

Ingredientes (4 p.)

500 g de fresas
500 g de kiwis
200 g de azúcar

100 ml de agua
½ lámina de hojaldre
1 huevo
semillas de sésamo y de amapola
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon a calentar una cazuela con el azúcar y el agua. Deja que reduzca durante unos 10 minutos hasta conseguir un jarabe espeso. Deja enfriar.

Extiende la media lámina de hojaldre, pincélala con el huevo batido y espolvorea la mitad con las semillas de amapola y sésamo. Tápala con la otra mitad y aplástala un poco con un rodillo. Corta 6 tiras y gíralas formando espirales. Colócalas sobre una fuente (apta para el horno) cubierta con papel de hornear y hornéalas a 180 ºC durante 20 minutos.

Limpia las fresas y retírales las hojas. Pícalas, colócalas en un vaso batidor y vierte la mitad del jarabe. Tritura bien hasta conseguir una sopa y reserva.

Pela y trocea los kiwis. Colócalos en otro vaso batidor y vierte el resto del jarabe. Tritura y reserva.

Reparte en 4 cuencos las dos sopas, vertiéndolas a la vez. Acompáñalos con las espirales de hojaldre y decora con unas hojas de menta.

TORTITAS DE MANZANA

Ingredientes (4 p.)

4 manzanas
1 huevo
1 yema
200 ml de leche
1 yogur natural
100 g de harina
4 cucharadas de azúcar
45 g de mantequilla
1 vaina de vainilla

3 cucharadas de mermelada de albaricoque
sal
hojas de menta

Elaboración

Lava las manzanas, descorazónalas (sin pelarlas) y córtalas primero en rodajas finas y después por la mitad.

Pon a calentar en un cazo un vaso de agua con la vaina de vainilla abierta y 2 cucharadas de azúcar. Agrega las láminas de manzana, tapa y cuece durante 2-3 minutos. Retíralas de la cazuela y resérvalas. Reserva también el jugo que hayan soltado.

Tritura en un vaso batidor el huevo, la leche, la harina, una cucharada de azúcar, 30 gramos de mantequilla fundida y una pizca de sal. Calienta una sartén, úntala con un poco con mantequilla y cuaja 4 tortitas.

Unta una placa de horno con el resto de la mantequilla y coloca encima las tortitas. Espolvoréalas con un poco de azúcar y reparte encima las manzanas dándoles forma de flor.

Bate la yema de huevo con un poco del jugo que soltaron las manzanas. Pincela las manzanas con la mezcla. Espolvoréalas con otro poco de azúcar y hornéalas a 200 *ºC* durante 20 minutos.

Mezcla el yogur con una cucharada de mermelada y un poco de menta picada. Decora 4 platos con la mezcla y pon una tortilla de manzana en cada uno. Pinta las manzanas con el resto de la mermelada. Adorna los platos con unas hojas de menta.

MERENGUES DE LIMA AL HORNO

Ingredientes (8 p.)

- 250 g de azúcar
- 3 claras de huevo
- 1 lima

1 onza de chocolate negro
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Coloca tres claras en un bol y bátelas con una batidora de varillas eléctrica hasta que espumen un poco.

Añade el azúcar poco a poco y sigue montándolas (hay que añadir el azúcar poco a poco para dar tiempo a que los cristales se disuelvan). Cuando las claras estén muy bien montadas (densas), agrega la ralladura de la lima y mezcla bien.

Introduce el merengue en una manga pastelera con boquilla rizada y forma los merengues sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Hornéalos a 90 ºC durante 2-3 horas (no se tienen que dorar, solo secarse).

Ralla el chocolate por encima de 4 merengues y deja el resto sin nada. Sirve en una fuente y decora con unas hojas de menta.

GELATINA DE CHOCOLATE

Ingredientes (4 p.)

180 g de chocolate negro
400 ml de leche
50 g de azúcar
80 g de mantequilla
4 hojas de gelatina (8 g)
4 fresas
50 ml de ron
4 cigarrillos de barquillo
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Lava las fresas, retírales los tallos y pícalas en daditos pequeños (del tamaño de un garbanzo). Ponlas en un bol, vierte el ron y 25 gramos de azúcar. Mezcla bien y deja que maceren un ratito.

Pon agua fría en un bol, agrega las hojas de gelatina y espera a que se hidraten.

Vierte la leche en una cazuela y añade los otros 25 gramos de azúcar y la mantequilla. Pon la cazuela al fuego y calienta sin dejar de remover hasta que empiece a hervir y todos los ingredientes queden bien integrados. Apaga el fuego.

Escurre la gelatina y agrégala a la mezcla de leche, azúcar y mantequilla. Disuélvela bien.

Pica el chocolate y colócalo en un bol. Vierte la mezcla anterior sobre el chocolate y remueve bien con una varilla hasta que el chocolate se disuelva. Déjalo templar.

Reparte la mezcla en 4 vasitos y deja que reposen en el frigorífico hasta que se solidifiquen (2-3 horas aproximadamente). Retira los vasitos del frigorífico y reparte los daditos de fresa por encima. Coloca en cada uno un cigarrillo de barquillo y decóralos con unas hojas de menta.

MORCILLA DULCE

Ingredientes (6-8 p.)

175 g de galletas (tipo María)
30 g de arroz inflado
1 plátano
150 g de chocolate negro
80 g de mantequilla
1 fruta de la pasión
aceite de oliva virgen extra
hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Abre la fruta de la pasión, saca la pulpa y colócala en un bol. Añade un chorrito de aceite y mezcla. Reserva.

Coloca las galletas en el mortero y májalas hasta que queden casi reducidas a polvo. Resérvalas en un bol.

Pela y aplasta el plátano y resérvalo.

Pon un bol al baño maría con el chocolate y la mantequilla. Remueve hasta que se fundan.

Incorpora en el bol del chocolate el arroz inflado, el plátano y el polvo de galleta. Mezcla todo bien y amasa la mezcla a mano.

Corta dos trozos grandes de film transparente y reparte la mezcla sobre ellos. Ciérralos dándoles forma de morcilla. Introduce las morcillas en el frigorífico durante unas 3-4 horas aproximadamente.

Retírales el film y córtalas en rodajas. Sirve y decora con la fruta de la pasión y unas hojitas de menta.

GOXUA

Ingredientes (8 p.)

600 ml de leche
400 ml de nata
80 g de azúcar
70 g de harina de maíz refinada
4 yemas
1 huevo
½ vaina de vainilla
2 melocotones en almíbar
200 ml de nata montada

Para emborrachar el bizcocho:

4 bizcochos de soletilla
50 ml de ron
150 ml de almíbar

Para decorar:

azúcar
hojas de menta

Elaboración

Corta los bizcochos por la mitad y repártelos en 8 copas. Mezcla el almíbar con el ron y repártelo en las copas. Deja reposar un poco para que los bizcochos se emborrachen bien.

En un bol, coloca la harina de maíz refinada, el azúcar y 100 mililitros de leche fría. Mezcla bien hasta que la harina quede totalmente disuelta en la leche. Añade el huevo y las yemas. Mezcla bien y reserva.

Pon a hervir la nata con el resto de la leche y la vainilla. Cuando hierva, vierte sobre ella la mezcla anterior y remueve hasta que vuelva a hervir. Retira la crema pastelera a un bol y deja que se enfríe.

Retira la vaina de vainilla y, con una varilla, remueve la crema. Añade la nata montada y los melocotones picados. Mezcla todo bien y rellena las copas. Espolvoréalas con un poco de azúcar y quema la superficie con un soplete. Sirve y decora con unas hojas de menta.

MOUSSE DE MANGO

Ingredientes (6 p.)

2 mangos
2 hojas de gelatina
zumo de 1 lima
ralladura de lima
3 claras de huevo
2 cucharadas de azúcar
almendras fileteadas y hojas de menta (para decorar)

Elaboración

Pon la gelatina en un bol con agua fría para que se ablande. Calienta un chorrito de agua en un cazo e introduce la gelatina remojada y escurrida. Remueve hasta que se disuelva.

Pela y trocea los mangos y tritúralos en la jarra batidora. Añade un poco de ralladura de lima, el zumo de lima, el azúcar y la gelatina diluida en agua. Vuelve a triturar hasta que todos los ingredientes queden bien integrados.

Coloca las claras en un bol. Móntalas con una batidora de varillas eléctrica. Añade el puré de mango y mezcla con movimientos suaves y envolventes. Reparte la *mousse* en 6 copas (o vasos) e introdúcelas en el frigorífico durante 1 hora como mínimo.

Tuesta las almendras y repártelas sobre las copas. Adorna con unas hojas de menta. Sirve.

1000 recetas de oro
Karlos Arguiñano

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la fotografía de la portada: José Luis López de Zubiría

© Bainet, S. A., 2018
© Atresmedia Corporación, S. A., 2018
Una licencia de Atresmedia Corporación para Editorial Planeta

© de las fotografías, José Luis López de Zubiría, Laura 10m, Marcin Jucha – Shutterstock

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Diseño y composición: Burman Comunicación

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre de 2018

ISBN: 978-84-08-19992-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

Karlos Arguiñano nos brinda un amplio recetario que configura el mejor testimonio de su experiencia y amor por la gastronomía. Mil recetas que son un homenaje a todos los elementos que le han llevado a convertirse en el cocinero de referencia de millones de hogares. Un cuidado y amor únicos por la materia prima, elaboraciones sencillas aptas para todo tipo de cocineros, consejos que dan al plato el toque especial y una propuesta amplia para todo tipo de paladares y ocasiones.

Arroz caldoso con tempura de borraja, canutillos de pastel de pescado, *bloody mary* con berberechos o crema de calabaza con cigalitas y beicon. Recetas de elaboración propia, para disfrutar en familia o con amigos y de las que emana esa alegría contagiosa que tan bien define su cocina.

«A lo largo de mi vida he cocinado todo tipo de productos, pero el que nunca me ha faltado es el cariño. Os aseguro que sin él es imposible hacer buena cocina»

KARLOS ARGUIÑANO

CON LAS MEJORES RECETAS DEL PROGRAMA

KARLOS ARGUIÑANO EN TU COCINA

Planeta

un producto de ANTENA 3

bainet

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

COCINA
Y GASTRONOMÍA

¡Síguenos en redes sociales!